LING

PRÉCURSEUR DE L'EXERCICE PHYSIOLOGIQUE

SA VIE ET SON ŒUVRE

PAR

C. A. WESTERBLAD

Docteur en Philosophie et Lettres de l'Université d'Upsal (Suède)

TRADUIT ET ADAPTÉ DU SUÉDOIS

précédé d'un Aperçu historique sur l'influence de Ling jusqu'à nos jours

par **LARS SANDBERG, G. D.**

Directeur du Service de Kinésithérapie des Hôpitaux de Bruxelles

Professeur du Cours d'Éducation physique à l'Université libre

Préface par le **Docteur E. SPEHL**

Professeur à l'Université libre de Bruxelles

BRUXELLES

HENRI LAMERTIN, LIBRAIRE-ÉDITEUR

58-62, RUE COUDENBERG, 58-62

1913

WESTERBLAD

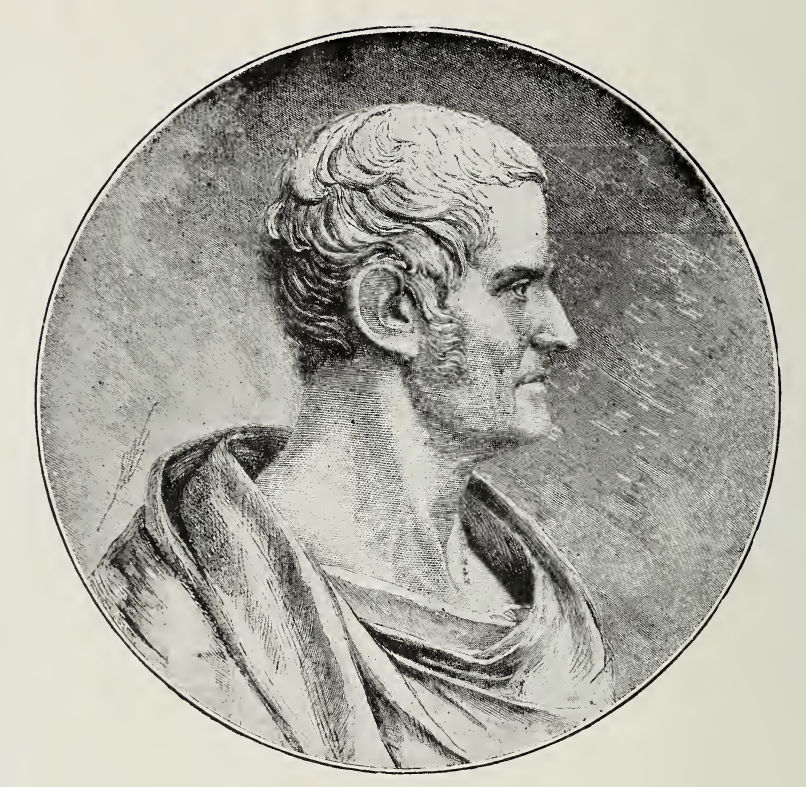


Till vännen Edgar Cyriax
från tillgifne Lars Sandberg
Bruxelles Sept. 1913

LING

PRÉCURSEUR DE L'EXERCICE PHYSIOLOGIQUE

SA VIE ET SON ŒUVRE



Per Henrik Ling.
1776-1839.

LING

PRÉCURSEUR DE L'EXERCICE PHYSIOLOGIQUE

SA VIE ET SON ŒUVRE

PAR

C. A. WESTERBLAD
Docteur en Philosophie et Lettres de l'Université d'Upsal (Suède)

TRADUIT ET ADAPTÉ DU SUÉDOIS

précédé d'un Aperçu historique sur l'influence de Ling jusqu'à nos jours

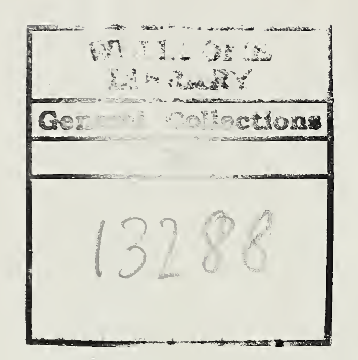
par **LARS SANDBERG**, G. D.
Directeur du Service de Kinésithérapie des Hôpitaux de Bruxelles
Professeur du Cours d'Éducation physique à l'Université libre

Préface par le **Docteur E. SPEHL**
Professeur à l'Université libre de Bruxelles



BRUXELLES
HENRI LAMERTIN, LIBRAIRE-ÉDITEUR
58-62, RUE COUDENBERG, 58-62

1913





PRÉFACE

Dans son discours d'ouverture du récent Congrès international de l'Education physique de Paris [1], le professeur Gilbert, Président du Congrès, s'exprimait en ces termes :

. . . « Si l'enthousiasme présida à la genèse de notre réunion et si, depuis, il n'a cessé de faciliter notre œuvre, c'est que cette grave question de l'éducation physique préoccupe tous les esprits et que chacun désire la voir aboutir.

« Certes, l'homme est, par excellence, un être de pensée, et l'éducation de son intelligence doit prendre tous nos soins. Cependant, si nous voulons que se développent harmonieusement toutes ses facultés et qu'elles se perfectionnent, nous ne devons pas davantage négliger son éducation physique. Ce ne sont pas, en effet, seulement la force musculaire et la souplesse qui en bénéficient, mais encore la santé et l'esthétique, l'adresse et l'endurance, les facultés intellectuelles et morales elles-mêmes. »

Ces paroles définissent éloquemment le rôle des exercices physiques dans la formation de la jeunesse ; elles prouvent que l'on n'en est plus à cette conception ancienne et simpliste, que l'éducation physique ne devait avoir d'autre objet que

---

(1) Paris, 17-20 mars 1913.

de faire des muscles et de développer la force brutale. Telle que nous la concevons aujourd'hui, son but est plus élevé et consiste, en dernière analyse, à « établir un strict équilibre entre les facultés intellectuelles, morales et physiques ».

C'est un des plus beaux titres de gloire de l'illustre Ling, que d'avoir, le premier dans les temps modernes, compris et proclamé la haute mission pédagogique et l'influence moralisatrice de l'éducation physique.

*
* *

La nécessité de l'exercice étant unanimement reconnue, une question se présente à l'esprit : « Quels sont les moyens les plus efficaces pour atteindre le but proposé ? »

Plusieurs méthodes sont en présence : la méthode sportive, ou méthode anglaise; la gymnastique acrobatique de Jahn et d'Amoros, plus ou moins modifiée, ou méthode allemande et française; enfin, la gymnastique éducative de Ling, ou méthode suédoise.

Examinons rapidement les caractéristiques de ces diverses méthodes, et tâchons de déduire de cet examen le meilleur système d'éducation physique.

*
* *

I. — La *méthode sportive* mérite que nous nous y arrêtions tout spécialement, car elle a rendu de très réels services et elle est d'une utilité incontestable; elle comprend un grand nombre d'exercices d'application et de jeux collectifs, capables de produire la meilleure influence, tant au point de vue moral qu'au point de vue physique.

Malheureusement, telle qu'elle est pratiquée actuellement,

par l'institution des matches et des « coupes », elle présente de multiples inconvénients que nous allons essayer de résumer.

A. — Au point de vue PHYSIQUE.

1° Les *concours sportifs* et les *matches* mènent fatalement aux *championnats,* locaux d'abord, puis successivement régionaux, nationaux, internationaux et même mondiaux, ou à l'établissement de *records* également nationaux, internationaux et mondiaux (Voir les « Jeux olympiques » modernes.)

Ce système détermine forcément la *spécialisation* à outrance, et celle-ci est la *négation de l'éducation physique,* car elle a pour résultat de produire quelques sujets extraordinaires et inutiles, plutôt que d'assurer le *développement normal,* indispensable, d'un grand nombre d'individus. De plus, cette spécialisation ne développe que certaines parties du corps au détriment des autres. Enfin, si les jeunes gens qui se spécialisent ainsi sont atteints de défauts physiques, une poitrine trop étroite, un dos rond, une légère déviation de la colonne vertébrale, etc., ceux-ci, au lieu d'être combattus par des exercices correctifs appropriés, ne font que s'accentuer grâce aux mouvements souvent désordonnés et purement instinctifs auxquels ils se livrent. Tout le monde sait que, dans les matches, on ne se préoccupe presque jamais de la *forme,* ni de la *correction,* ni de la *valeur éducative* des mouvements, mais uniquement du résultat obtenu. Il en est ainsi, notamment, pour l'aviron, le foot-ball, les courses à pied, les sauts, le tennis, les lancements, etc.

2° Quant aux « *coupes* », bien loin d'être, comme on le croit communément, un moyen d'émulation, capable d'amener les jeunes gens à la pratique saine, utile et raisonnée des sports, elles altèrent le but primitif de ces derniers, et elles aboutis-

sent à l'élimination automatique et progressive de tous les sujets faibles ou de force moyenne, en faveur de quelques spécialistes, naturellement bien doués. Or, en matière d'éducation physique, ce sont précisément les faibles et les moyens qui sont les plus intéressants, et ce sont ceux auxquels les sports sont le plus utiles et réellement destinés.

On arrive ainsi, en fin de compte, à un résultat diamétralement opposé à celui que l'on voulait atteindre, et les jeunes gens ne sont plus exercés *pour leur bien personnel,* mais uniquement *en vue de conquérir la « coupe ».*

3° Certains sports, surtout les sports violents, nécessitent souvent un entraînement tellement intensif, qu'il provoque chez les sujets qui ne sont pas assez vigoureux et résistants, et particulièrement chez les sujets trop jeunes, des symptômes plus ou moins graves de surmenage physique, tels que : la dilatation du cœur, des troubles respiratoires, des tendances syncopales, des fièvres de surmenage, etc.

Sans insister sur les accidents qui accompagnent toujours la course de Marathon (pourtant devenue classique !), je me bornerai à signaler l'épreuve célèbre, et qui est toujours citée comme un exemple à suivre, de la course en huit, entre Oxford et Cambridge. Tous les ans, les photographies prises à l'arrivée nous montrent des équipiers absolument épuisés, et que l'on est obligé de porter, pour ainsi dire inanimés, hors de leur bateau.

A côté de ces accidents aigus, j'ai fréquemment constaté chez des jeunes gens, à l'époque de la croissance, une *anémie profonde* accompagnée de *dépression morale et intellectuelle intense,* occasionnée par une succession de matches, soit de foot-ball, soit de tennis. D'autres fois j'ai observé, dans des conditions analogues, l'apparition de *troubles nerveux* plus ou moins graves. Enfin, j'ai vu plus d'un ex-champion succom-

ber, après quelques années de concours sportifs, à la *tuberculose pulmonaire*.

On pourrait objecter, peut être, que l'institution des concours et des records présente pourtant cet avantage d'augmenter la vigueur, l'adresse et l'endurance des jeunes gens, pris dans leur ensemble.

Je ne partage pas cette opinion, car les qualités dont l'équipe championne ou le recordman font preuve le jour de la victoire, ils ne les possèdent qu'au moment précis où, par suite d'un entraînement intensif et grâce à des dispositions particulièrement favorables, ils se sont trouvés tout à fait « en forme ». Après peu de jours, ces qualités extraordinaires ont disparu, et les vainqueurs se retrouvent dans les conditions où ils étaient quelques semaines ou quelques mois auparavant.

Cette situation, si momentanée, vaut-elle réellement la dépense de force et d'énergie qu'a nécessitée le concours? Et quelle influence un match peut-il exercer sur la masse des jeunes gens ? Je reprends l'exemple cité plus haut, de la course Oxford Cambridge, et je me demande quelle action les efforts surhumains des deux équipes en présence peuvent avoir sur l'éducation physique des quelques milliers d'étudiants inscrits dans ces deux universités ? A mon avis, ce match si célèbre n'a d'autre effet que d'entretenir, sans profit pour personne, une rivalité ridicule entre deux groupes d'étudiants.

B — Au point de vue INTELLECTUEL.

L'entraînement intensif, nécessité par les matches constamment renouvelés dans certains sports (le foot ball, par exemple), occasionne une perte de temps excessive pour la jeunesse ; c'est un trop grand dérivatif aux préoccupations intellectuelles et, de plus, c'est une cause de surmenage nerveux qui diminue certainement la capacité de travail cérébral.

C. — Au point de vue MORAL.

A ce point de vue, les jeux et les sports collectifs sont, théoriquement, excellents, car ils développent la volonté, la décision, la solidarité, la discipline, la maîtrise de soi, le dévouement à l'équipe; et ainsi ils combattent l'égoïsme et la tendance à la brutalité, deux défauts assez fréquents chez les jeunes gens.

Pour ces diverses raisons, les jeux et les sports collectifs sont donc hautement éducatifs, en principe.

Mais, par l'organisation actuelle des concours et des matches, et par l'introduction, dans ces derniers, de prix de toute espèce : coupes, médailles, objets d'art, etc., les sports deviennent trop souvent une cause de conflits et de discussions capables d'exercer la plus fâcheuse influence sur les caractères. Au lieu de faire naître l'amitié et la cordialité entre joueurs d'équipes différentes, ces concours provoquent des sentiments de rivalité, de jalousie, de faux amour-propre, de vanité personnelle; dans ces conditions, ce que l'on est convenu d'appeler « l'esprit sportif » disparaît complètement et fait place à une ambition malsaine, et parfois même, il faut bien le dire, à des préoccupations d'ordre exclusivement matériel.

Je ne ferai que mentionner, pour finir, les passions violentes et brutales déchaînées si souvent dans la foule des spectateurs assistant à certains matches, lorsque l'équipe favorite est battue...

*
* *

Comme conclusion, j'estime que l'institution des « coupes » et des concours sportifs est défavorable à l'éducation physique de la jeunesse, particulièrement de celle qui se livre aux travaux de l'esprit, et qu'elle va à l'encontre du but que l'on s'était proposé.

Je pense, en outre, que si les cercles existants se décidaient à imiter, *pour tous les sports, ce qui se fait au Hockey,* et créaient en conséquence des équipes de joueurs libres renonçant, *par principe,* aux concours, aux matches, aux classements, aux coupes, etc., un grand nombre de jeunes gens s'y inscriraient sans aucun doute.

Il est indéniable que des réunions sportives, purement amicales et dépourvues de toute rivalité, offriraient un très grand attrait à tous ceux qui ne voient dans le sport qu'un divertissement et un moyen d'assurer leur santé physique et morale.

*
* *

II. — La deuxième méthode proposée pour l'éducation physique, c'est la *gymnastique aux agrès* de suspension, dite gymnastique ancienne, ou empirique, ou acrobatique, ou naturelle, etc.

Je ne répéterai pas ici les critiques si justifiées, formulées, depuis longtemps déjà, contre cette méthode dont le but principal est de *développer les muscles,* et qui, en fait, procure surtout des *biceps* et des *pectoraux*, au moyen d'exercices acrobatiques, de « tours de force » exécutés au trapèze, aux anneaux, au rec et aux barres parallèles, sans aucune préoccupation des grandes fonctions vitales, telles que la respiration et la circulation, par exemple, qui seules sont capables de donner la santé et l'endurance.

*
* *

III. — La troisième méthode, celle que nous préconisons, c'est la *gymnastique éducative*, scientifique et pédagogique, dont Ling fut le créateur.

Elle est basée sur l'anatomie et la physiologie ou, en un mot, sur la mécanique du mouvement.

La gymnastique suédoise « est une série d'exercices scientifiquement groupés en système, d'après leur influence sur l'organisme ».

« Elle recherche avant tout un effet *hygiénique* en activant les grandes fonctions vitales : *circulation*, *respiration*, etc... Car elle a pour but d'équilibrer ces fonctions, *bien plus que d'acquérir des muscles*.

« Elle condamne les exercices violents, les tours de force, et n'admet que les exercices vraiment utiles au développement du corps, et surtout au développement de la cage thoracique. Dans ce but, elle fait un choix parmi les exercices, et ceux qu'elle choisit ne sont jamais qu'un *moyen*, permettant d'obtenir un strict équilibre entre les différentes fonctions vitales, et non pas un *but*.

« Enfin, elle s'efforce aussi d'établir l'harmonie, la beauté du corps » ([1]).

La gymnastique de Ling réalise donc tous les *desiderata* d'une éducation physique rationnelle :

Elle développe, harmonieusement et systématiquement, toutes les parties du corps, surtout celles qui d'habitude sont le plus négligées ; je citerai notamment, parmi ces dernières, les muscles extenseurs de la colonne vertébrale ;

Elle régularise et renforce toutes les grandes fonctions physiologiques, telles que la respiration, la circulation, la digestion, etc ;

Elle fortifie la volonté et l'esprit de discipline, car les exercices se font en groupes et au commandement, sans cet automatisme qui caractérise les anciens mouvements dits « de plancher », et qui enlève à ceux-ci toute valeur éducative ;

([1]) Ces renseignements sont empruntés aux *Principes généraux de l'Education physique*, par L. Sandberg, Bruxelles, 1906.

Pratiquée dès l'enfance, elle donne à l'ensemble du corps une plastique d'une beauté remarquable;

Elle n'aboutit jamais au surmenage;

Elle prépare à tous les exercices.

*
* *

Cette gymnastique peut être utilement complétée par différents jeux ou sports; mais ceux-ci ne doivent être considérés que comme des *exercices d'application*, et pratiqués exclusivement dans un but de perfectionnement et de distraction.

Afin de stimuler le zèle des jeunes gens, on pourrait organiser une série d'épreuves comprenant, par exemple, la gymnastique, la course d'obstacles, les sauts, la natation. Ceux qui se présenteraient à *toutes* les épreuves et atteindraient *un minimum déterminé, dans chacune d'elles*, obtiendraient le brevet d'aptitude physique. La moitié des points exigés pour chacune des épreuves serait attribuée à la *correction* des mouvements.

*
* *

La méthode de Ling a donné des résultats merveilleux dans tous les pays où elle a été rigoureusement appliquée. Qu'il me suffise de citer ces admirables équipes de gymnastes suédois et danois dont la forme impeccable rappelle l'antique statuaire grecque! Les jeunes gens qui les composent sont pourtant de simples amateurs et ne s'exercent que deux ou trois heures par semaine, après leurs occupations professionnelles; *mais ils ont suivi la méthode de Ling depuis leur enfance*, à l'école, et c'est ce que l'on devrait s'efforcer de réaliser partout.

Ling a régénéré la nation suédoise qui était en voie de dégénérescence, au début du siècle dernier. Sa méthode con-

tribuera de plus en plus à régénérer les autres peuples qui auront la sagesse de l'appliquer à tous les degrés de l'enseignement.

Ling fut un des plus grands bienfaiteurs de l'humanité.

Honneur à lui ! Son souvenir se perpétuera dans la mémoire de tous les éducateurs de la jeunesse.

*
* *

En terminant cette préface, je tiens à féliciter chaleureusement M. Lars Sandberg pour son heureuse initiative ; la personnalité et l'œuvre de Ling sont restées trop longtemps ignorées du public de langue française. M. Sandberg, en les faisant connaître, s'est attaché à les glorifier l'une et l'autre comme elles le méritaient. Son étude constitue, en même temps qu'un document précieux, une œuvre d'éducation digne de tous les éloges.

Bruxelles, le 23 avril 1913.

D[r] E. SPEHL.
Professeur à l'Université.

Aperçu Historique sur l'Influence de Ling jusqu'à nos jours.

« Toute science et tout art qui progressent, ne progressent réellement qu'à la condition d'un mouvement de retour à la vérité primitive ».

DALLY.

(Cinésiologie ou science du mouvement.)

En parcourant la littérature spéciale à la science du mouvement, au moyen d'études historiques, on s'aperçoit que pas mal de chapitres y sont consacrés par les auteurs à l'œuvre de Ling, tant au point de vue éducatif que thérapeutique. Cent ans se sont passés depuis que Ling, à l'aube du XIXe siècle, a compris la nécessité de reconstituer l'art de la gymnastique sur des bases scientifiques, créant une méthode, qui, « sortant des régions scandinaves », ainsi que l'a dit un auteur belge, Dr Kaisin (*Essais critiques sur la Gymnastique suédoise*) « progresse continuellement et poursuit sa marche triom- » phante, non seulement dans les pays d'Europe, mais par » delà l'océan, jusqu'aux confins du monde. »

En même temps que la société subissait une révolution aussi rapide que profonde, l'horizon des sciences naturelles s'élargissait d'une façon prodigieuse, et les grands génies de l'humanité ont ouvert un domaine nouveau aux recherches sur le mouvement, apportant ainsi leur contribution à la con-

naissance plus intime, plus élevée, de cette merveilleuse machine qu'est le corps humain.

Ainsi se trouve aujourd'hui de plus en plus résolu, devant tous ceux qui veillent au progrès constant de l'espèce humaine, le grand problème de la préparation d'une génération nouvelle — l'homme de demain — non plus énervée et affaiblie par un siècle de convulsions, mais éduquée en vue de soutenir la lutte terrible pour la vie. « L'application de la vapeur a » créé une époque nouvelle dans l'histoire de l'humanité », dit Mosso, et il ajoute : « La machine ne reconnaît d'autre » limite à sa rapidité que la faiblesse de l'homme. » « La » machine humaine ne doit produire que ce qu'elle peut » donner selon la puissance d'action qui lui vient de l'héré- » dité, ou que la volonté lui fait acquérir. » Dr Tissié, *L'Education physique.*

L'éducation physique, cette science d'observation assez complexe, s'impose donc aujourd'hui, comme une œuvre impérieuse d'augmentation de force et de résistance de l'homme à la fatigue, en le faisant plus apte à l'accomplissement de ses devoirs sociaux, et plus fort dans la lutte pour l'existence.

Connus et pratiqués dès la plus haute antiquité, les exercices du corps y étaient fort en honneur et la part faite aux exercices physiques, dans la vie même des anciens Hellènes, était immense.

Pourtant, notre époque n'a rien à envier aux siècles antiques, aux temps reculés de l'histoire, sauf toutefois, l'idéal d'harmonie et de beauté plastique de l'homme. Sous l'influence des sciences biologiques et psychologiques contemporaines, le mouvement physique est mis en lumière et l'énigme d'autrefois, du physique et du moral, se trouve éclairée. La liste serait longue de tous ceux qui, dans la dernière moitié du XIXe siècle, ont contribué, par la plume et par la parole, à

faire entrer la science du mouvement dans l'hygiène sociale, comme une œuvre universelle et une vérité cosmopolite.

Cette science subissait même en Allemagne et en France, aux XVIIe et XVIIIe siècles, une véritable renaissance, et je cite à ce propos les noms trop connus de : Gutsmuth, Nachtigal, Frank, Basedow, Spiess, Pestalozzi et Jahn.

En France : Nicolas Andry (1658-1742) est considéré comme le fondateur de la cinésie. Médecin et doyen de la Faculté de Médecine, il a laissé deux ouvrages importants, dont une thèse, soutenue le 4 mars 1723 et intitulée : « L'exercice modéré est-il le meilleur moyen de se conserver en santé? » (N. Dally). D'autres maîtres de l'école française sont : Amoros (1770-1848), dont l'influence, à son époque, est incontestable, Clias, Laisné, Triat, Tissot et d'autres. L'ouvrage important de ce dernier, publié en 1780 et souvent cité, porte le titre : *Gymnastique médicinale et chirurgicale* ou *Essai sur l'utilité du Mouvement* ou *des différents Exercices du corps et du Repos, dans la cure des Maladies.*

Dans l'histoire de l'éducation physique moderne, phase de tâtonnements, et pendant que les passions et les intérêts privés aveuglaient les esprits et dominaient la raison, l'Allemagne et la France étaient particulièrement appelées à jouer un rôle prépondérant. Au milieu des célèbres conflits de la fin du XVIIIe siècle, des hommes illustres, tels que : Basedow, Gutsmuth, Spiess, Jahn, etc., donnaient une impulsion profonde, tant au réveil de l'esprit national, qu'aux exercices corporels. Ces exercices ne sortaient jamais, pourtant du domaine acrobatique et d'application à la guerre, contraire à la vérité scientifique.

A un autre point de vue, et cela nous intéresse surtout ici, l'Allemagne tient une place importante, car malgré l'erreur commise en éducation physique, le nom de Ling et l'œuvre

de celui-ci furent, de ce pays, connus et répandus dans le monde. Contre la routine et l'automatisme humain, un homme loyal et sincère, voyant tant de fautes grossières, s'éleva et tâcha d'apporter la lumière dans les cerveaux obscurcis par les préjugés et par un chauvinisme mesquin, et nous rencontrons pour la première fois le nom de Hugo Rothstein, major dans l'armée prussienne, l'un des caractères les plus droits, s'alliant à une intelligence supérieure, et dont toute la vie fut une belle leçon de sentiments d'honneur. Rothstein devait bientôt, par ses écrits remarquables sur la méthode de Ling, donner naissance à une lutte formidable en Allemagne, entre les amis et les adversaires aveuglés de cette méthode, créant ainsi un puissant courant en faveur d'une application merveilleuse de l'éducation physique. Que de belles natures combattent depuis lors contre les choses mesquines, pour le triomphe d'une vérité scientifique !

Rothstein avait publié en 1842 un article intitulé *die Vikingen* et se préparait pour un voyage en Suède. « Il voulait » étudier sur place », comme dit le médecin belge De Ceuleneer, dans sa brochure *Quelques fleurs sur la tombe de Hugo Rothstein*, « ce peuple du Nord qui, au point de vue politique, » science, morale ou religion, sert d'idéal aux autres peuples. »

Nous sommes en 1844. Ling avait terminé sa vie laborieuse le 3 mai 1839, en traçant les grandes lignes de son œuvre et en donnant sur son lit de mort, à ses élèves, les professeurs L. Branting et Georgü, la mission de la continuer et de la perfectionner. A l'Institut Royal de Stockholm, fondé en 1813, Rothstein fait la connaissance, sous la direction de Branting, alors mis à la tête de cet institut, de la nouvelle méthode, sous le rapport éducatif, militaire et médical.

Rentré en Allemagne, il publie dans la feuille mensuelle *Der Staat*, un article sur le système de Ling, attirant ainsi le

premier l'attention publique sur cette œuvre. Le roi Frédéric-Guillaume de Prusse fut bientôt convaincu de cette vérité scientifique et, en 1847, par arrêté royal, il nomme Rothstein directeur de cette institution importante appelée « Das Centralinstitut für den gymnastischen Unterricht in der Armée ». Déjà, en cette même année 1847, Rothstein était retourné en Suède, accompagné d'un autre officier, Techow, afin de suivre un cours complet à l'Institut de Stockholm.

Entre 1847 et 1850 sont publiés successivement les tomes du grand ouvrage de Hugo Rothstein : *La Gymnastique d'après le système du gymnasiarque du Nord, P.-H. Ling*, exposant pour la première fois le système rationnel. En dehors d'un opuscule portant le titre : *Discours sur la gymnastique appliquée au développement du corps et à la médecine*, et présenté, comme rapport, lors de la réunion des naturalistes scandinaves à Copenhague, en 1840, par le médecin suédois Sonden, les écrits avaient été, en effet, peu nombreux.

En 1854, Rothstein, après un troisième voyage en Suède, publie, en collaboration avec le médecin allemand A.-C. Neuman, une feuille trimestrielle, sous le titre : *Athéneum für rationnelle Gymnastik*, dont le but était de faire connaître les ouvrages jusqu'alors parus à propos de l'œuvre de Ling. Le Dr Neuman lui-même s'était préparé, par un voyage à Stockholm, en 1850, en vue d'étudier la pratique de la kinésithérapie ou thérapeutique du mouvement. En 1850, il retournait en Suède, en mission scientifique, aux frais du ministère des cultes du royaume de Prusse. Le livre couronné de Neuman, édité en 1853, porte le titre : *Die Heilgymnastik*, ou la gymnastique curative, d'après le système du suédois Ling et de ses élèves, Branting, Georgü et de Ron.

Citons aussi le médecin allemand Eulenburg, qui fait paraître, en 1853, son livre classique sur *La Gymnastique curative suédoise*.

Le premier article de l'*Athéneum* se terminait par un aperçu général sur l'expansion de l'école suédoise en divers pays, et nous empruntons à Dally ce qui suit : « De l'Institut » Royal de Stockholm sont sortis des médecins-gymnastes » qui ont introduit la gymnastique rationnelle à Londres, à » Saint-Pétersbourg, à Berlin, à Dresde et à Vienne. De ces » points, elle rayonne dans les villes de second ordre et jusque » dans les bourgs, soit comme partie essentielle de l'éduca- » tion publique ou de l'éducation militaire, soit comme » méthode de thérapeutique. Partout elle est appliquée avec » succès, et les intelligences médicales les plus éclairées, » travaillent avec le zèle qu'inspire la vérité, à ses progrès » et à sa propagation. »

C'était la hache abattant le vieux tronc, c'était la semence qui tombait, faisant naître et s'élever un arbre nouveau, lequel, malgré les tempêtes, ne s'est pas rompu, mais étend ses ramures toujours plus fortes et se dresse plutôt au-dessus des hommes bornés et mesquins, grâce à des racines profondes et vigoureuses !

Les plus beaux chapitres sur l'œuvre de Ling parurent dès lors en Allemagne, et, malgré l'opposition frénétique, l'Institut de Berlin s'imposait, sous la direction admirable de Rothstein, et continuait son travail de réorganisation de l'éducation physique du pays. La haine et la force de ses adversaires paralysèrent malheureusement à la fin l'énergie de Rothstein, et quand le physiologiste connu, Du Bois-Reymond, se joignit aux ennemis par sa brochure contre la méthode de Ling : *Barrenturnen und die sogenannte rationnelle Gymnastik*, le gouvernement même céda à l'opposition. A partir de 1863, les réformes commencèrent à son institut, favorisant le retour vers « die Turnen » ou la gymnastique asphyxiante de Jahn. Combattant pour la vérité et la raison scientifique, contre

l'agitation politique, la mort dans le cœur, mais la plume à la main, Rothstein se retirait bientôt à Erfurt, endroit de sa naissance, où il s'éteignit en 1865. En se souvenant de la lutte dans laquelle Rothstein s'était engagé contre la routine et l'erreur, on se rappelle aussitôt que « la vérité demande » beaucoup de temps pour soumettre les esprits, le vrai » n'étant jamais victorieux dès qu'il se montre. »

Les travaux de Rothstein, Neuman et Eulenburg, attiraient pourtant vers la Suède et son système national d'éducation physique, l'attention des autres puissances, notamment de la France et de l'Angleterre. En pleine période Amorosienne, le gouvernement français avait sollicité de la Suède, des renseignements sur le système de Ling, et la réponse ne tarda pas, transmise par le professeur Branting à M. de Salvandry, ministre de l'Instruction publique. Les travaux dont ce même ministre avait chargé une commission, quant à l'utilité d'introduire dans les écoles des exercices physiques, n'aboutissaient pas ; au contraire, en 1847, paraissait dans la *Nouvelle Revue Encyclopédique*, un article hostile à la méthode, disant que « la France n'a rien à envier à la Suède ».

En cette même année 1847, le professeur A. Georgü, sous-directeur de l'Institut Central de Stockholm, vint à Paris, et au cours d'un séjour de six mois, il y publia son ouvrage sur « *La Kinésithérapie* ou traitement des maladies par le mouvement, selon la méthode de Ling », livre dans lequel l'auteur, élève direct de Ling, fait une description courte, mais claire, du système de Ling. Dans l'ouvrage de Georgü, « *Kinetie Jottings* », London 1880, nous retrouvons des documents intéressants de ce temps de travail à Paris, notamment, ses lettres au gouvernement français. De sa correspondance du 12 mars 1848, adressée au Ministre de l'Instruction publique, nous extrayons les passages suivants :

« Le projet d'une nouvelle organisation de l'Instruction » publique en France, conçu par la haute sagesse des membres » du Gouvernement Provisoire, me fait espérer que désor- » mais, on tiendra compte aussi de l'éducation physique, » laquelle doit servir de base et de complément au dévelop- » pement des facultés intellectuelles et morales de l'homme. » C'est pour cette raison que je prends la liberté de m'adresser » à vous, Monsieur le Ministre, pour vous prier de bien » vouloir fixer votre attention sur la méthode de Ling, qui a » eu depuis une trentaine d'années, en Suède, le plus grand » succès, sous le rapport pédagogique, médical et militaire, le » gouvernement de ce pays l'ayant introduite dans toutes les » écoles publiques. Frappé par ces avantages, l'ancien » Ministre de l'Instruction publique, M. de Salvandry, s'était » adressé au Gouvernement suédois pour avoir des rensei- » gnements sur l'éducation physique dans ce pays et sur » l'organisation de l'Institut Central. En même temps, le » gouvernement prussien, juste appréciateur de toutes les » innovations qui peuvent favoriser l'instruction publique, » vient d'établir un institut à Berlin, d'après cette méthode. » Arrivé en France pour faire connaître le système de Ling, » lequel seul, renferme les véritables principes d'une gymnas- » tique rationnelle, basée sur les lois physiologiques du corps » humain, je viens de publier un aperçu sur la gymnastique » suédoise et j'ai l'honneur de le soumettre à votre apprécia- » tion éclairée, en signalant plus spécialement le chapître » relatif à l'éducation physique. La gymnastique qu'on a mise » jusqu'ici en pratique, n'ayant pas tenu compte des lois qui » président au développement harmonieux de nos organes, a » perdu tout prestige aux yeux des hommes consciencieux et » éclairés ».

Pour finir, Georgü propose au ministre de nommer une

commission, composée de médecins, d'instituteurs et de militaires, « pour examiner le système de Ling sur l'éducation physique rationnelle ».

Les travaux de Georgü n'aboutissaient malheureusement à rien et lui-même se voyait bientôt obligé de quitter la France pour l'Angleterre, mais l'idée scientifique était en marche, elle devait un jour atteindre l'Académie de Médecine, embrasser les sociétés savantes, pour jouer ensuite un rôle important dans l'initiative privée ou les congrès nationaux et internationaux d'éducation physique. L'attention se trouva donc ramenée encore une fois vers la méthode de Ling et trois pays se distinguèrent dans leur désir de vouloir faire la lumière d'une façon impartiale : le Danemark, la France et la Belgique ; nous tenons à ajouter : la Grèce et le Chili.

J'arrive maintenant aux choses vécues par notre époque contemporaine, aux disciples de Ling d'après 1888, chargés de missions des gouvernements étrangers, en Suède et à l'Institut Royal de Stockholm, qui, de retour dans leurs pays respectifs, y ont introduit la méthode éducative ou thérapeutique suédoise, vue comme une science indépendante.

En Danemark, pays ami de la Suède, nous nous plaisons à citer MM. Rasmussen, directeur d'un institut privé de Copenhague, et Knudsen, actuellement inspecteur d'éducation physique du pays, tous deux anciens élèves de l'Institut Central de Stockholm. Depuis un quart de siècle au moins, la méthode éducative suédoise, introduite dans les écoles supérieures ou populaires danoises, rayonne de là dans tout le pays, grâce également à l'intérêt de feu le professeur La Cour.

En France, la lutte pour le mouvement discipliné fut particulièrement chaude et peu de questions ont soulevé autant de discussions dans ce pays, que celle de l'Education physique.

Comme sanction pratique aux conclusions de l'Académie de Médecine de Paris, le 8 mars 1887, D[r] Ph. Thissié de Pau fondait, en 1888, la Ligue Girondine de l'Education physique qui aboutissait, le 14 juin 1910, à la Ligue Française de l'Education physique. Le 4 mars de la même année, se fondait à la Faculté de Médecine, la Section départementale de la Seine, de cette même Ligue Française, dont le D[r] Gilbert, professeur à la Faculté, membre de l'Académie de Médecine, devenait le Président.

Comme promoteurs du mouvement de rénovation de l'Education physique en France, l'honneur revient aux médecins et hygiénistes éclairés, D[r] Ph. Tissié de Pau et Fernand Lagrange de Limoges, ainsi qu'à Georges Demeny, ancien préparateur à la station physiologique, annexe du Collège de France, au laboratoire de Marey. En 1892, Georges Demeny était envoyé en mission officielle en Suède, et la même année, il publiait un rapport sur ce voyage, sur sa mission, rapport intitulé : *L'Education physique en Suède*, et écrit en partisan convaincu de l'œuvre de Ling.

En 1898, année qui suivit le Congrès Olympique du Havre, le Ministre de l'Instruction publique chargea M. Tissié d'une mission scientifique en Suède, dans le but d'étudier sur place la méthode de Ling. Reçu et soutenu dans cette tâche par feu le roi Oscar II de Suède, petit-fils de Bernadotte et qui, le premier, comprit Ling et son œuvre, D[r] Tissié poursuivit sa mission avec succès et regagna la France, en possession des meilleurs documents scientifiques sur la supériorité de la méthode suédoise, au point de vue hygiénique, éducatif, esthétique et thérapeutique. En apôtre, en homme de bien, ouvert et sincère, combattant l'ignorance, la jalousie et un faux chauvinisme, D[r] Tissié a su communiquer depuis un quart de siècle, par sa parole vibrante et le charme supérieur

de sa plume, la foi et l'enthousiasme envers une vérité scientifique répondant à tous les besoins : à l'école comme à l'association, à la caserne aussi bien qu'à la clinique médicale. Hautement, sans défaillance, possédant la sérénité, animé d'une conviction absolue, Tissié n'a cessé de proclamer que « l'analyse physiologique du laboratoire et les faits bien ob-
» servés par tous ceux qui ont vraiment étudié la question
» suédoise, nous prouvent que, par un coup d'aile de génie, Ling
» a devancé son siècle, car plus on approfondit les principes
» de sa méthode, plus on les trouve conformes aux connais-
» sances scientifiques actuelles, surtout de la nutrition. »

A côté du Dr Tissié se dresse la figure sympathique de feu le Dr Fernand Lagrange, homme honnête et droit dans toute l'acception du terme et qui augmente le nombre relativement restreint des médecins qui s'occupent sérieusement de la science du mouvement. Le livre classique de Lagrange, *Physiologie des exercices du corps* (1888), lui valut une juste renommée dans le monde savant, et dès son retour de mission en Suède, Lagrange critiquait la méthode germano-française de Jahn-Amoros, il contribua jusqu'à sa mort, en 1909, à l'établissement en France, d'une nouvelle voie à l'exercice, comme agent préventif et curatif.

Entre autres ouvrages, nous citons *La Médication par l'exercice* (1904), qui a le mieux fait connaître en France la kinésithérapie et son application en thérapeutique, chose jusqu'alors ignorée ou vaguement pressentie, attendu que nul cours de kinésithérapie ou d'éducation physique ne fut jamais donné à la Faculté de médecine.

Dans le colonel breveté d'état-major Coste, ancien commandant de l'Ecole normale militaire de Joinville-le-Pont, nous saluons l'homme de conscience qui s'est élevé, après 1905, contre les erreurs commises en France et contre l'auto-

matisme humain, et qui se trouva pénétré, après ses voyages à Pau, en Belgique et en Suède, des raisons scientifiques, biologiques et sociales de la méthode éducative. Au milieu de l'énoncé des doctrines spéculatives et philosophiques de la plupart des hommes de plume, en ce qui concerne les questions physiques pour la Race, il est réconfortant d'écouter les paroles de ce soldat et de cet homme d'action, allant droit au but, pour la Vérité et la Patrie : « Quand un homme a eu » l'honneur, une fois dans sa vie, de défendre cette vérité, » d'en être, ne fut-ce qu'un instant, le modeste porte-dra- » peau, il se doit aux heures critiques, de revenir à son » ancienne place de combat, lui fallût-il rebrousser chemin, » reprendre les mêmes armes, avoir à viser plus haut ! » (*Œuvre de Joinville*).

Concernant l'évolution de l'idée physique, la Belgique occupe parmi les nations une place prépondérante, presque unique, car diverses manifestations scientifiques et les efforts pratiques dirigés contre l'égoïsme et la mesquinerie, y furent souvent couronnés de succès. « Tout part de l'homme, tout y » revient. » La Belgique a possédé des hommes, non pas seulement d'idée, mais d'action, qui ont énergiquement livré bataille, au cours de cette dernière dizaine d'années, à l'empirisme et à l'erreur, comme à l'intransigeance en matière du progrès de la cinésiologie, pour le plus grand bien de la santé publique nationale.

Nous-même, qui avons le rare bonheur de vivre depuis bientôt dix ans dans cette atmosphère de labeur et de renaissance, éprouvons au moment de clore cette introduction, une réelle satisfaction à rappeler l'œuvre accomplie dans notre pays d'adoption, par ceux-là qui ont admirablement compris que l'on peut rester bon patriote, tout en acceptant les principes de Ling, ceux-ci n'étant pas exclusifs à la Suède, mais

l'apanage du monde entier! En maintes circonstances, nous nous sommes demandé si c'est témoigner d'un mauvais caractère que de contrecarrer la fausse science, de condamner le bluff et de vouloir faire bénéficier sa patrie d'une méthode, par laquelle la Suède a régénéré sa race et que tous les pays finiront par adopter!

Un des premiers partisans belges de l'œuvre de Ling fut M. A. Sluys, directeur de l'Ecole normale de Bruxelles (1880-1909), qui fut envoyé en mission en Suède, en 1883, par le Ministre de l'Instruction publique, afin d'y examiner l'organisation du travail manuel scolaire. Eminent pédagogue, Sluys prit contact, à Stockholm, avec les plus grands maîtres et les plus hautes personnalités; il fit une connaissance approfondie de la méthode de Ling, et c'est ainsi, tout en poursuivant sa carrière laborieuse et féconde, qu'Alexis Sluys eut et exerce encore une grande influence, en Belgique, sur l'évolution de la méthode suédoise de gymnastique. Il n'est que juste de saluer en lui, en même temps qu'un ami sincère de la Suède, l'homme dont toute la vie fut une belle leçon d'ardeur et de persévérance dans la recherche de la vérité.

En 1898, le Ministre de la Guerre, avec l'assentiment du roi Léopold II, confiait à l'un des officiers les plus distingués de l'armée belge, le major Lefebure, alors commandant, la mission de se rendre en Suède, pour y étudier la méthode de Ling, notamment son application à l'armée. Par la parole et par la plume, en patriote et en soldat, Lefebure a grandement propagé en Belgique, tant par son infatigable labeur que par sa conviction inébranlable, les vrais principes de l'éducation physique, contribuant ainsi à la réforme de celle-ci, non seulement dans la caserne, mais à l'école et dans tout le pays.

C'est particulièrement après le Congrès d'expansion économique mondiale de Mons, en 1905, que l'œuvre de Ling se

généralisa, la question ayant été tranchée par ce vœu : « On » s'inspirera d'une méthode fondée sur la connaissance phy- » siologique du corps humain, méthode *dont Ling a été le* » *principal initiateur.* »

En 1905 s'ouvrait à Bruxelles, à l'aide de concours privés, l'Ecole supérieure d'Education physique, et en 1907, M. de Trooz, alors Ministre de l'Instruction publique, déposait sur le bureau de la chambre des représentants, un projet de crédit, » destiné à créer des facultés d'éducation physique, rattachées » respectivement aux universités de Gand et de Liége » (Lefebure).

En juin 1908 était fondé, par arrêté royal, l'Institut supérieur d'Education physique, annexé à la Faculté de médecine de Gand, établi sur le modèle de celui de Stockholm. Un des grands promoteurs de cette œuvre fut M. Cyrille Van Overberg, ancien directeur-général de l'enseignement supérieur des sciences et des lettres, au Ministère des sciences et des arts.

Pour répandre l'idée du mouvement physiologique, nous avons été heureux nous-même de pouvoir, en 1904 déjà, et lors de notre arrivée en Belgique, réaliser le désir qui nous animait, de gagner la jeunesse estudiantine belge à la cause ; ainsi fut fondé, à cette époque, à l'Université libre de Bruxelles, sur notre proposition et grâce au dévouement de quelques étudiants en médecine, le Cercle universitaire d'éducation physique « *Ling-Universitas* », inscrit depuis 1909 au programme de l'Université, comme cours facultatif.

Nous avons eu la satisfaction de constater que la jeunesse universitaire nous a toujours soutenu et suivi dans la lutte, pourtant très âpre, entreprise contre l'indifférence et l'erreur, et que notre tâche a été respectée et comprise par les autorités du pays. Nous avons pensé qu'il pouvait y avoir autant d'in-

térêt pour le futur jeune médecin à connaître le moyen d'élargir une poitrine ou de redresser un rachis dévié, que d'extirper une tumeur ou tâter le pouls, qu'il lui serait utile de s'assimiler l'anatomie dynamique et de savoir comment obtenir finalement l'équilibre *entre la cérébration et la musculation*. Nous n'oublions pas que beaucoup de nos élèves, après avoir bénéficié comme étudiants, de cette œuvre éducative, en sont devenu les collaborateurs zélés, parlant à l'occasion, en connaissance de cause et contribuant ainsi à une amélioration importante de l'hygiène sociale, dès le foyer, par la mère !

En 1907, nous avons à relever un témoignage sympathique de la marche de l'idée en Belgique : la création de la Ligue nationale belge de l'Education physique, basée sur les principes de Ling. Nous ne croyons pas manquer de justice envers qui que ce soit, si, en parlant de cette œuvre, nous signalons particulièrement le nom de M. Henri De Genst, successivement vice-président et président. Revêtu, en 1905, par la Ville de Bruxelles, du mandat de pénétrer la question dans les milieux suédois eux-mêmes, il partit et demeura un an en Suède. Depuis son retour et sans relâche, M. De Genst, entouré de collaborateurs dévoués, a travaillé à la cause de la vérité, en matière d'éducation physique ; il a su, grâce à ses connaissances pédagogiques très étendues, mettre de l'ordre et apporter de la lumière dans l'enseignement de la gymnastique scolaire du pays.

On doit à l'initiative de la Ligue précitée, l'organisation des Congrès de Bruxelles (1910) et d'Odensé, en Danemark (1911). Ce dernier eut un résultat pratique de grande importance, dans la constitution d'une Association internationale de l'Education physique, ayant pour but « le maintien et l'affirma-
« tion des principes de la méthode de gymnastique suédoise de
« Ling, la seule reconnue jusqu'à ce jour comme la plus

« rationnelle ». (Tissié). Le siège du Comité international est à Bruxelles, à l'Office central des Institutions internationales. Le président en est M. le major Sellen, directeur de l'Institut Royal de Stockholm ; le vice-président, D[r] Ph. Tissié de Pau ; le secrétaire-général, M. Henri De Genst (Bruxelles).

Nombreux sont ainsi, sous toutes les latitudes, les témoins de l'œuvre de Ling, et ce qui précède prouve assez clairement l'intérêt porté à cette œuvre, tant éducative que thérapeutique, par le monde civilisé.

Nous ne pouvons passer sous silence le travail intensif, auquel se livrent dans tous les pays, les anciens élèves suédois de l'Institut Royal de Stockholm, nos compatriotes et confrères, qui ont dépensé leurs efforts sans compter, ont surmonté de nombreux obstacles pour enrayer l'ignorance, apôtres zélés de Ling et de sa méthode, « éveillant à distance les âmes et la foi ». Parmi ces pionniers, et comme plus vénérable représentant de la génération actuelle, vu qu'il a consacré quarante années d'une vie hautement laborieuse, à l'œuvre de Ling, nous citons M. Oldevig de Dresde, Geheimerhofrath, dont l'action fut, et très grande, et très salutaire, en Allemagne, et qui, à titre de président de la Société de Kinésithérapie suédoise « Ling », a su ranimer dans les esprits, l'intérêt et l'enthousiasme pour la Cinésiologie.

L'idée de celle-ci a mis un siècle pour atteindre la Faculté de Médecine, puisque le 17 mars 1913, cent ans après la création du mouvement physiologique par Ling, un Congrès international d'Education physique s'est enfin tenu derrière les portes de la Faculté de Médecine de Paris.

Le médecin s'est trouvé trop longtemps hors de la question physique, qu'il ignore, en général, vu que nul cours n'est donné dans les facultés, concernant la physiologie des exercices du corps et l'application du mouvement rationnel dans la

famille, aussi bien que dans la clinique médicale. D[r] Ph. Tissié fait remarquer à juste titre « que la grande faute commise par » l'Académie de Médecine, après avoir signalé le mal et » réclamé l'introduction des exercices du corps dans l'ensei- » gnement, fut de ne pas codifier les lois biologiques de cet » enseignement et d'en laisser la libre direction et l'applica- » tion empirique à des maîtres incompétents. « Comment » pourraient-ils l'être? » ajoute Tissié, « quand les médecins » eux-mêmes ignorent la question, parce qu'ils ne l'ont pas » étudiée, aucun cours d'éducation physique n'étant professé » dans nos universités? »

Major Lefebure, lui, dans son rapport sur « la culture physique dans les établissements d'enseignement supérieur » (1905), dit : « Les facultés de médecine n'ont pas su signaler » jusqu'ici les grandes erreurs anatomiques et physiologiques » de nos méthodes d'éducation physique ; elles n'ont pas su » en indiquer le remède : la gymnastique éducative ration- » nelle. Des lacunes existent donc dans les études de méde- » cine. La première, c'est l'absence d'un cours d'hygiène des » exercices corporels. *Le secret de la santé sociale est dans » l'hygiène et non dans la médecine* » (L'Education physique en Suède »).

Quant à la Kinésithérapie, ou la thérapeutique par le mouvement physiologique, sa valeur commence à être reconnue, nous en parlons d'expérience, et ici même, elle a reçu bon accueil de quelques personnalités qui lui ont ouvert les amphithéâtres et leurs services hospitaliers. Quoique cela, il reste beaucoup à faire pour que la pensée de Ling, exprimée dans son ouvrage *Traité sur les principes généraux de la gymnastique,* ne se justifie : « l'intérêt pour la gymnastique va se perdre un jour, » si les médecins et les éducateurs ne développent celle-ci » scientifiquement. » De même, soulignons-nous une phrase

qui se trouve dans le *Manuel pratique de Kinésithérapie* (Paris 1912) : « Quant à la gymnastique thérapeutique, c'est » aux facultés de médecine qu'il appartient de l'inscrire dans » leurs programmes; son rôle préventif et curatif est assez » important pour que les futurs médecins en soient instruits. »

* * *

De même que la nature ne s'arrête pas dans son travail, le progrès de toute œuvre ou toute science humanitaire, poursuit sa marche victorieuse et les bonnes actions ne sont jamais perdues !

Dire que la science s'arrête à Ling, serait commettre une grossière erreur et une injustice flagrante contre la mémoire même de Per-Henrik Ling, qui était un homme modeste et en beaucoup de choses, un enfant de son temps.

Pasteur et d'autres bienfaiteurs de l'humanité, ont fait des découvertes dont l'homme bénéficie aujourd'hui, sans distinction de race ou de croyance. Une nouvelle science fut ainsi créée, mais si Pasteur a découvert les microbes, ses élèves ont mis en lumière les toxines, grâce pourtant aux principes de Pasteur qui leur ont servi de base de recherches. Ling, lui, a découvert les principes physiologiques du mouvement, c'est là sa gloire, sa valeur, mais il est indiscutable qu'en essayant de perfectionner son œuvre, ses élèves, successeurs et partisans du monde entier, ont rendu et rendent hommage à cet homme de bien, dont l'unique idéal était : « l'Amélioration progressive des êtres vivants, en communiquant l'enthousiasme et la foi dans l'Avenir ! ».

Bruxelles, le 5 mai 1913.

Centenaire de la Fondation de l'Institut Central et Royal de Stockholm.

LARS SANDBERG, G. D.

LING

PRÉCURSEUR DE L'EXERCICE PHYSIOLOGIQUE

Sa Vie et son Œuvre

Il n'est guère de nom plus connu d'un Suédois que celui de P. H. Ling.

Ce nom que l'on rencontre, pourrait-on dire, chaque jour, dans les journaux, après avoir rempli la Suède, brille bien au-delà de ses frontières. Et cependant, il est permis de déclarer qu'une connaissance exacte de lui-même, de sa vie, de son œuvre, n'est en général pas fort répandue.

Je me propose donc de tracer les grandes lignes de cette existence, m'attachant tout particulièrement à ce que Ling produisit comme inspirateur d'une nouvelle méthode de gymnastique. On constatera peut-être que la personnalité et l'œuvre de cet homme de bien furent, et plus remarquables, et plus profondes, que beaucoup ne le pensent.

Histoire de sa Vie

Pour saisir l'activité de Ling dans tout son rayonnement, il est nécessaire d'entrer en relation plus intime avec sa vie; cette nécessité s'impose d'autant plus que l'origine et les manifestations primitives n'en sont que vaguement connues.

La voici telle que la réalité de l'histoire nous la présente.

Dans la province de Småland se trouve la paroisse de Ljunga, située à quelques kilomètres du lieu de naissance de Carl V. Linné, le célèbre naturaliste suédois. C'est sur ce territoire que recouvrent d'immenses forêts alternant avec d'interminables champs de bruyère, dans cette contrée où la monotonie du paysage est parfois rompue par l'aspect d'un petit lac sommeillant, d'un ruisseau, d'un rien qui semble vous jeter au passage un sourire fugace, que naquit le 15 novembre 1776, Ling, fils du pasteur Lars Peter Ling.

Comme la plupart des grands hommes, il était issu d'une vieille famille; la lignée de ses ancêtres s'était partagé pendant des siècles la culture de la terre, pourtant peu féconde dans cette région, et la mission supérieure du pastorat, remplie modestement, mais avec la dignité qui sied à de telles fonctions.

Ling a, du reste, lui-même tracé de temps à autre un portrait fidèle des êtres et des lieux parmi lesquels s'écoula son enfance, et les esquisses qu'il fit de son milieu, sont très caractéristiques. Sa poésie est émaillée de mille souvenirs. La maison natale, les forêts aux profondeurs sauvages et impénétrables, la neige, s'abattant en tourmente, ensevelissant la nature entière sous une nappe immaculée, sont autant de thèmes à variations infinies. Tantôt, il nous montre les habitants des contrées environnantes, au type rude, à l'allure encore primitive, ignorants qu'ils sont des manifestations clémentes ou utilitaires du progrès. Plus loin, et comme pour nous dédommager, sa lyre le conduit à des modulations plus riantes : c'est le beau printemps suédois qu'il nous présente, en contraste saisissant avec la longue nuit d'hiver à laquelle nous échappons. Il se remémore les lacs mignons et jolis qu'entourent en s'y mirant les sapins, et que bordent les prés; ici, c'est un groupe argenté de bouleaux, là, ce sont des aulnes qui se profilent légèrement sur le ciel pâle.

Et tout-à-coup, plaquant quelques accords plus énergiques,

il retourne au ton grave; la forme, toujours très poétique, cache une réminiscence de son lieu natal. Des figures humaines surgissent, et si les héros prennent des proportions de géants, il pense à ses aïeux. — Ne dit-on pas que son arrière grand'père vécut jusqu'à l'âge de cent et cinq ans et qu'il eut dix-sept fils et deux filles ! — Lorsque plus tard Ling lui-même, le torse nu, le fleuret à la main, se livrait à l'un ou l'autre assaut contre un adversaire habile, il se modelait sur les habitants de son pays parmi lesquels toutes sortes de jeux dangereux étaient fort en honneur.

Le jeune Ling fut inscrit comme élève au collège de « Wexiö », à quelques lieues à l'est de Ljunga. Il n'est pas sans intérêt de pénétrer la vie des écoliers de cette époque et diverses lettres de Ling, dans les premières années de ses études, nous édifient à cet égard.

Ordinairement, la maison paternelle pourvoyait à la nourriture des enfants par un choix varié de vivres. L'envoi en était fait, par voiture ou traîneau, selon la saison, et le trajet de six ou huit lieues effectué à pied. Une même chambre abritait plusieurs camarades, chacun contribuait à la cuisine commune par l'apport de ses munitions de bouche, et le propriétaire se chargeait de la préparation, en opérant une cuisson tout élémentaire dans un seul et unique récipient.

Comme on le voit, le côté matériel était moins qu'alléchant. Si nous envisageons le côté éducatif, nous sommes obligés de constater qu'il ne lui cédait point comme attrait : les coups de bâton pleuvaient dru, tant et si bien que le directeur de l'école dut enjoindre formellement aux professeurs de traiter les enfants avec plus de modération. La situation ainsi tendue entre maîtres et élèves, une opposition ne pouvait manquer de se manifester du côté de ces derniers, et le jeune Ling ayant pris une part très active à la mutinerie, son renvoi de la pension fut jugé nécessaire.

Cela se passait en 1792 et l'année suivante, nous remar-

quons son nom figurant au tableau des étudiants de l'université de Lund, en Suède méridionale, avec la mention très avantageuse d'une année d'excellente conduite et de parfaite assiduité aux études.

Les légendes autour de Ling.

Dès 1794, le nom de Petrus Hindricus Ling ne s'y trouve plus, et pendant cinq ans on n'a que des nouvelles très rares de son existence, si rares que la légende l'entoure de mystère durant ce laps de temps. On prétendit ainsi qu'il erra, parcourant l'Europe en tous sens, qu'il s'engagea successivement dans différentes armées étrangères, etc., versions du reste, non seulement invraisemblables, mais tout-à-fait inexactes ; nous verrons de suite, en nous appuyant sur maints documents officiels suédois, quelle fut réellement la vie de Ling pendant cet intervalle.

Pourtant, avant d'entreprendre cette tâche, il importe de faire remarquer que la légende a pu avoir quelque base d'existence, en rapport avec la vie de Ling, car, dans sa personnalité, que de souvenirs, de rappels de héros, célébrés par la mythologie du Nord et dont il possédait le courage valeureux ; et l'on pense au récit fabuleux représentant un homme qui s'empare hardiment à la volée du javelot lancé à son adresse par une main ennemie et le renvoie calmement, comme s'il s'agissait d'un simple jeu.

On rapporte, en effet, l'épisode suivant relevé dans la vie de Ling et qui peut être mis en parallèle avec la légende précitée : A titre d'inspecteur de gymnastique et d'escrime prés l'école militaire suédoise de Karlberg, Ling donnait un jour une conférence au cours de laquelle il avançait, entre autres principes, qu'une force, fût-elle très puissante, ne prévaut pas sur une énergie moindre, mais adroitement employée. L'un des auditeurs, entendant ces paroles, se tourna vers Ling disant : « Votre théorie est sans doute fort belle et très vraie, je suis moi-même persuadé de son bien-fondé, mais consentiriez-vous à nous donner une démonstration pratique,

afin de justifier son exactitude ici même, aux yeux de tous ? » Et Ling, qui parut hésiter un instant, dit bientôt aux assistants : « Certes, je désire prouver la vérité de mes paroles ! Que l'on me procure une lance ! » Celle-ci mise en sa possession, il ajouta : « Nous allons faire l'expérience avec cette lance » et, après avoir choisi six jeunes gens parmi les plus forts, il reprit : « Je mets cette lance à votre disposition, approchez et prenez-la ; vous voyez que sa pointe vaut celle d'une épée, eh bien ! je vous invite néanmoins à m'attaquer sans crainte et sans merci et à me transpercer..... si vous le pouvez ?..... » Ling, en cet instant, était superbe à voir ; sa taille se haussait et ses yeux, brillants de vie, lançaient des éclairs et semblaient animés de feu.

Le signal « En avant ! » fut jeté par lui, et l'on vit les six jeunes gens fondre sur Ling avec intrépidité, tandis qu'il demeurait calme, maître de lui, immobile, mais le regard attentivement fixé sur la pointe de l'arme. Lorsque celle-ci l'approcha jusqu'à quelques centimètres seulement de sa poitrine, il para le coup avec le doigt et la lance pénétra dans la muraille à son côté. Des applaudissements frénétiques accueillirent cet acte de bravoure.

Après cette longue parenthèse, revenons aux destinées de Ling, sans oublier de mentionner que le fait qui vient d'être rapporté s'est trouvé relaté et confirmé à différentes reprises par un témoin oculaire, l'un de ses élèves.

La vérité sur la jeunesse de Ling.

Deux années de la jeunesse de Ling, surtout, sont restées obscures, savoir les années 1794-1795. Or, à en juger par un vieux document biographique suédois qu'un de ses amis intimes a mis par écrit, Ling a passé ces années-là comme précepteur dans une famille résidant près de Stockholm ou dans la capitale même.

Les années suivantes, demeurées longtemps mal connues, s'expliquent maintenant plus aisément.

A l'automme 1796, Ling se fait inscrire comme notaire

dans un bureau dépendant de l'un des ministères, et, pour augmenter ses appointements modestes, donne des leçons particulières. De plus, il débute dans la littérature et prend une inscription à l'Université d'Upsal en 1797, ce qui lui fait passer, paraît-il, cette même année et les deux suivantes alternativement à Upsal et à Stockholm ; c'est en 1799 que son nom figure pour la dernière fois parmi les étudiants de la nation de Småland, et bientôt il quitte la capitale, pour le Danemark.

Ling au Danemark.

Il ressort de ce qui précède que Ling, après avoir quitté l'Université de Lund (1793), séjourna près de la capitale ou à Stockholm même (1794-1797), alternativement dans la capitale et à Upsal (1798-1799), interrompant peut-être ces différents séjours par quelques visites à d'autres endroits. Il lui eût été, par conséquent, bien impossible d'entreprendre des voyages sur le continent ; de ses propres déclarations d'ailleurs, il résulte que son séjour au Danemark fut le seul qu'il fit à l'étranger ; il y resta de 1799 à l'automne 1804, époque à laquelle il retourna en Suède pour ne plus la quitter.

Cette partie de la vie de Ling, y compris les cinq années qu'il passa dans la capitale du Danemark, abonde en intérêt dans sa simplicité et sa modeste vérité. N'est-ce pas alors qu'il devint ce philosophe qui introduisit au sein de la nation suédoise le courant d'idées nouvelles de l'époque, ces idées dont l'influence devait être décisive sur la pensée de E. Tegner, l'un de nos poètes les plus grands et les mieux appréciés ? C'est encore pendant cet exil volontaire qu'il se fit le créateur d'une œuvre qui propagea la renommée de la Suède dans tout le monde civilisé.

Ah ! certes, l'âpre lutte pour la vie que soutint le jeune employé de ministère ou l'auteur ignoré, est sans aucun doute tout aussi méritoire et ne fut peut-être pas moins dure, que celles qu'il aurait pu engager à l'ombre du drapeau d'une armée étrangère, ainsi que le veut la légende !

L'été de 1799, Ling, âgé de 23 ans, partit donc à destination de Copenhague où son séjour fut en réalité plus long qu'il ne l'avait supposé. A ce propos, un de ses amis danois nous révèle dans une notice biographique, à quel point le hantait, le désir de regagner sa patrie ; il en parlait déjà au bout de deux ans, et chaque automne, comme chaque retour du printemps, ravivait en lui cette intention. L'existence fut certainement pour lui dénuée de joie et bien amère, car au triste sentiment de la solitude sur la terre étrangère s'ajoutait la crainte du lendemain. Sa demeure, en effet, fut de plus en plus pauvre, et les deux dernières années le virent s'abriter dans une mansarde.

Cependant, ces années passées à Copenhague, marquent pour Ling, le début d'une vie physique et morale absolument neuve. De toute son âme le jeune Suédois se donnait à l'étude de ce qui l'entourait et, profitant de son expérience, tout ce qu'il voyait, tout ce qu'il lui était donné d'entendre, jetait en lui un germe profond.

Les idées modernes étaient apparues plus tôt au Danemark qu'en Suède. Dans cet essor, la philosophie nouvelle qui réagissait contre celle du XVIIIe siècle, devait avoir une remarquable influence sur l'esprit de Ling, en même temps qu'elle exerçait son action de façon très importante sur une école littéraire naissante.

La réaction germanique contre la culture française du XVIIIe siècle, se faisait vivement sentir, et les conférences d'Henry Steffens à Copenhague, par exemple, découvraient à Ling des principes de culture bien différents de ceux qu'on lui avait enseignés jusque là. L'orateur accusait Voltaire de manquer de poésie et retraçait, dans ses grandes lignes, l'histoire de la mythologie, telle qu'elle avait existé en Orient, en Grèce et dans les pays du Nord. « L'univers était alors un monde vivant, et certaines légendes sacrées décrivaient sa création ; au moyen âge même, ne vit-on pas des périodes

de poésie réelle et d'art véritable, dont témoignent les œuvres de Dante et bien d'autres » ? Steffens, en un mot, dénonçait un autre courant, préconisait une ère nouvelle, l'aurore du XIXe siècle. Les idées cosmopolites du siècle mort devaient céder le pas aux idées nationales, en sonnant le réveil général du temps passé. Un vent frais soufflait ainsi sur les pays du Nord, ravivant leur atmosphère morale, alors qu'au dehors des complications, des dangers même, allaient menacer leurs peuples. C'est à ces idées nouvelles que ceux-ci recoururent pour maintenir et protéger leur culture.

Ling apprit à connaître, dans la capitale du Danemark, la littérature moderne allemande et danoise, celle-ci représentée par l'œuvre du poète Oehlenschläger ; de même, il se familiarisa avec la vieille littérature suédoise.

La poésie d'Oehlenschläger s'inspirait d'une grande nouveauté de pensées pour l'époque. Elle jetait un cri d'alarme sur la perte des sentiments élevés et pieux, sur le manque de fantaisie, et, proclamant son aversion pour l'existence vouée au matérialisme, rêvait d'un retour au silence, au recueillement du moyen-âge; elle chantait pour ses contemporains, un hymne au passé tel qu'il fut dans l'histoire antique du Nord.

C'est à Copenhague que la pensée de Ling se dirigea vers le domaine dans lequel son nom était destiné à s'illustrer un jour brillamment : je veux dire celui de la gymnastique.

Dans les vingt dernières années du XVIIIe siècle, les publications, les écrits sur l'éducation avaient été, sur le continent, importants et fructueux. J. J. Rousseau avait fait entendre sa voix en termes vibrants, préconisant un nouveau système éducatif, et l'Allemagne essayant de le mettre en pratique, avait introduit des exercices physiques dans l'enseignement universitaire.

Il n'est pas jusqu'à Copenhague qui ne vit ses milieux intellectuels mis en rumeur par les idées neuves, et dans cette ville s'ouvrit un institut privé de gymnastique, fondé par un

Danois, Franz Nachtigal ; cet institut, le premier en son genre dans les pays du Nord, était doté d'un enseignement réglé d'après les idées de Gutsmuths, auteur du premier traité de gymnastique rationnelle (*Die Gymnastik für die Jugend*, 1793).

Nombreux furent ceux qui profitèrent de l'instruction donnée par cet établissement ; Ling y fut élève. Comme nous le voyons, les occasions ne lui manquaient pas de cultiver son esprit durant ses années de résidence au Danemark.

Retour de Ling en Suède.

A l'automne 1804, Ling retourna dans son pays, et dès lors, nous entrons dans une nouvelle période de sa vie. Le penseur, le philosophe de jadis, se fait homme d'action, devient poète, et nous le voyons au cours de cette époque, lui, l'inconnu, rendre son nom célèbre et se mettre en rapport avec des personnalités marquantes de la Suède, telles que le poète Tegner, l'historien Geijer et le naturaliste Agardh.

Le retour de Ling en Suède, fut le résultat d'une coïncidence. A ce moment, en effet, l'escrime, sport très en vogue en Europe, avait amené les professeurs d'une certaine réputation à créer un peu partout des salles d'armes. Un Français, nommé Montrichard, excellent tireur, comme tous ses compatriotes, s'en fut installer à Copenhague une salle d'escrime que Ling fréquenta assidûment. L'habileté qu'il y acquit lui fournit le moyen de retourner dans son pays, avec l'espoir d'obtenir le poste de maître d'armes à l'Université de Lund, en ce moment vacant.

Il partit pour Lund à l'automne 1804, comme il a été dit précédemment, et la nomination souhaitée le fixa définitivement en Suède, dans la ville même où s'étaient élaborés ses rêves d'avenir.

Le nouveau professeur ne se contenta pas de ses leçons d'escrime, et sollicita du conseil de l'Université, dès le début de son mandat, l'autorisation d'adjoindre à son cours la gymnastique ; sa demande agréée, les engins indispensables

furent établis aux frais de l'Université. Tout cela constituait bien une innovation, et pourtant là ne se borna pas l'activité de Ling, car il donna de plus pendant les vacances, des leçons de gymnastique hors de la ville.

C'était un être bien extraordinaire que le nouveau maître d'armes de l'Université de Lund! L'un de ses amis en faisait le portrait suivant : « Ses façons et son tempérament étaient singuliers ; son âme semblait un volcan dans un corps animé d'une force extrême. De sa jeunesse, il parlait peu ; il abondait en idées et c'était un maître incontesté en escrime. Il désirait avec insistance une double régénérescence nationale, celle de la force physique et celle de la poésie ; les moyens à employer pour y parvenir devaient être les exercices physiques et la renaissance de la vieille poésie suédoise. Il trouvait des paroles vibrantes pour propager ses théories et les habitants de la ville de Lund le considéraient avec étonnement, nombre de personnes étant persuadées qu'il avait un pouvoir d'enchantement, par exemple, sur l'arme de son adversaire ».

Ling à Lund.

Nous avons vu que Ling s'était rendu à Copenhague en 1799. A cette même époque, le jeune Esaias Tegner, que l'avenir devait consacrer poète et évêque, s'inscrivait à l'Université de Lund, et en 1804, alors que Ling était admis comme maître d'escrime, Tegner y recevait sa nomination de professeur d'esthétique. Entre ces deux hommes, que semblait devoir séparer la différence des matières embrassées par leur professorat, un heureux échange d'idées s'établit bientôt. Un témoin oculaire raconte que Ling et Tegner se réunissaient fréquemment avec un de leurs collègues, pour discuter les questions les plus intéressantes, traitant surtout de la littérature. C'est ainsi qu'après l'installation de Ling en ce milieu, on voit la poésie de Tegner évoluer selon celle du Danois Oehlenschläger, notamment pour ce qui touche à l'art poétique ancien du Nord. De ce moment, en effet, Tegner comprit autrement l'antique inspiration nordique, et s'il a doté la Suède

d'œuvres puissantes, telles « Svea » et « Fritiofs Saga » (La légende de Fritiof), dans la grande beauté desquelles nous voyons se refléter aussi bien le temps passé que l'époque actuelle, c'est bien à l'influence de Ling qu'on le doit ! (1)

Ling à Stockholm.

Avec l'année 1813, s'ouvre la troisième et dernière étape de la voie glorieuse que trace la vie de Ling, celle où se rendant à la capitale, il fonde son institut Central et Royal de gymnastique, le premier de ce genre en Suède. L'œuvre entamée obscurément va s'affirmer de jour en jour, et c'est maintenant que Ling inscrira son nom dans notre histoire.

Afin de donner une idée suffisamment nette de l'importance de cette œuvre, il est nécessaire de préciser la pensée de Ling en matière de gymnastique, et de démontrer enfin sa valeur au point de vue éducatif et social.

Avant d'entreprendre cette double tâche, disons quelques mots de Ling lui-même.

Ling.

On le dépeint généralement comme un homme de taille moyenne, plutôt petit que grand ; les yeux gris et vifs, les lèvres minces et serrées, les traits d'une régularité parfaite. On vante abondamment son adresse physique, sa faculté très développée d'agir avec promptitude et précision, son courage et son sang-froid, enfin les diverses qualités bien dignes d'être possédées par le créateur d'une nouvelle méthode de gymnastique. Si par exemple, il se livrait à un assaut d'épée, c'était le torse nu, et pour démontrer qu'en escrime la force importe moins que la manière d'en user, il se faisait un jeu de laisser

(1) Il faut remarquer à ce propos, que la Suède, à ce moment (1808-1809), était en proie à la situation pénible qu'entraîne toujours à sa suite une guerre sanglante. La Finlande, qu'une inaltérable et fidèle union de six siècles rendait si chère à la nation suédoise, venait de lui être cruellement ravie par la Russie ! Parmi le peuple encore en détresse, sur le pays épuisé, la voix de Tegner, comme celle de beaucoup d'autres, fit entendre des accents consolateurs et des paroles d'espoir ; « Svea » désormais immortelle et vénérée, chantait une Suède à la force nouvelle, au bonheur reconquis, cherchant et retrouvant en-deçà de sa frontière les traces et le souvenir constant de sa Finlande perdue. (Note du traducteur.)

l'adversaire diriger avec fougue une lance contre sa poitrine, n'opérant la parade que d'un petit mouvement de la main.

J'emprunte à la description caractéristique que fit de Ling, un de ses élèves, les traits suivants : « Envers les pauvres, il » était généreux ; pour ceux qui souffraient, il était bon ; près » des enfants, c'était un excellent camarade et se trouver en » leur compagnie lui plaisait. Mais vis-à-vis de ceux qu'il » soupçonnait de mépriser sa gymnastique ou de le dédaigner » lui-même, il devenait froid, restait fier, même très réservé, » et cela, sans distinction de personne ou de rang. Je me » souviens qu'il disait un jour à un pasteur en traitement dans » son institut : Ici, chez moi, comme devant votre autel, tous » sont égaux ! »



Médaille donnée en 1821 à Ling
par ses amis, élèves et admirateurs [1].

Comme homme privé, Ling était poli, mais réservé avec les inconnus ; toutefois, cette froide indifférence se dissipait au cas où on lui demandait son opinion sur une question qui l'intéressait, ou si l'on montrait de la curiosité sympathique

[1] La harpe de Brage avec la tête de Miner, une épée et une branche de chêne — la récompense civique dans l'Antiquité. Sur l'autre face le médaillon de Ling.

pour ses idées. Il devenait, dès lors, éloquent et spirituel et l'aisance avec laquelle il exprimait et développait le sujet traité, confondait et captivait son auditoire. Son esprit témoignait de facultés extraordinairement puissantes ; on avait l'impression, en l'écoutant, que les idées accumulées en lui débordaient en un flot d'une prodigieuse richesse.

Les idées nouvelles enthousiasmaient les hommes de son époque. A l'aube du XIXe siècle, la Suède voyait se lever l'aurore des sciences, des arts, des lettres ; il suffit de citer les noms de Berzelius, Geijer, Tegner, Atterbom, et bien d'autres encore. Plus enthousiaste que tous Ling prit rang, dans cette pléïade, et surpassa bientôt les talents qui l'entouraient pour chanter la Suède antique. Il lui était impossible, en effet, de s'entretenir d'un sujet qui l'intéressait, d'une question qu'il aimait, sans paraître secoué d'une tempête intérieure. S'il célébrait la force, tout en lui la personnifiait. On se moquait souvent de ses opinions, on souriait de ses idées, de ses innovations en matière de gymnastique, mais loin de diminuer son zèle et son ardeur, les productions de son génie se faisaient plus nombreuses. La calomnie ne l'épargna pas, on s'appliqua à empoisonner son existence, mais seul et grand, il lutta pour son idéal et défendit la richesse de ses pensées. A propos de cette foi inébranlable dans la puissance de l'esprit, de l'idée, on l'a souvent assimilé à ces hommes du XVIIIe siècle, propagateurs de la vérité et de la justice. Veut-on enfin établir un parallèle ? — On comparera Ling à l'élément de force, de chaleur et de lumière, au feu !..... ce feu qui brille, embrase, vous pénètre, et d'où jaillissent encore des étincelles lorsque s'en écroulent les cendres !

De la signification que Ling donnait à la gymnastique

Si la façon dont Ling envisageait la gymnastique, si l'importance éducative et sociale qu'il lui accordait, commencent de nos jours à se mieux admettre, elles ne sont pourtant comprises que très imparfaitement. Pour approfondir sa pensée, il convient d'abord de rappeler le genre d'exercices physiques qui furent pratiqués antérieurement à lui-même, depuis la Grèce antique.

La gymnastique en Grèce.

C'est dans ce pays que la gymnastique ouvrit la première page de son histoire, et les écrits des anciens ainsi que les chefs-d'œuvre de la sculpture grecque, nous servent de documents précieux. Quoique cette dernière source soit peu considérée, elle n'est pas moins digne d'examen, car dans la statuaire hellénique primitive, nous trouvons une série de marbres représentant l'homme nu, tel que les Grecs se le figuraient développé par la gymnastique.

Ce qui caractérise ordinairement ces statues, c'est moins leur perfection classique au point de vue de l'harmonie des formes, que leur remarquable fidélité anatomique. Les articulations, notamment celles du genou et du pied, ont une structure plutôt mince et gracile, tandis que les parties musculaires se trouvant entre les articulations sont fort développées, même hypertrophiées. La ceinture pelvienne est étroite par rapport à la scapulaire très puissante. Le buste comme la poitrine se distinguent par une plastique heureuse nous donnant une impression de force, et la partie abdominale nous frappe par le bon développement de ses muscles.

Un auteur de l'antiquité s'exprime ainsi à l'égard de la gymnastique : « En contemplant les hommes d'aujourd'hui au

» corps lourd, à la peau blanche, nous voyons aussitôt par
» contraste nos jeunes gens, le teint bruni par le soleil, nous
» donner dans les palestres un spectacle admirable. Ni trop
» maigres, ni trop obèses, ils ont un juste développement, et
» réalisent l'harmonieuse conception de la santé et de la
» beauté. »

Une partie des exercices constituant la gymnastique grecque consistait en une certaine variété de danses, mais bien dissemblables de celles en usage dans la société actuelle ; elles étaient fort en honneur, même au cours des fêtes religieuses. Dans cette gymnastique également, entraient d'autres exercices, tels que : les sauts, la course, le lancement du disque et du javelot, ainsi que la lutte ; c'est ce qu'on appelle dans les jeux athlétiques, le « pentathlon ». De plus, la natation jouissait d'une grande vogue ainsi que divers autres jeux.

En réalité, la gymnastique n'était vraiment représentée sur aucun point de l'Europe de la manière dont la Grèce la pratiquait. Et pourtant, comme le disent des écrivains du temps, elle avait son côté faible, car faire de la gymnastique ou des jeux gymniques l'objet de concours, plutôt qu'un moyen de développement rationnel du corps, amenait ainsi, au sein de l'antique Hellade, la création d'une puissance dans l'Etat même. La Grèce n'en reste pas moins, et de façon remarquable, la principale nation de l'ancienne Europe, qui nous fournit matière à réfléchir sur une vérité importante au point de vue da la culture à donner aux peuples modernes : c'est que le corps humain n'aura jamais qu'une formation incomplète, s'il ne reçoit une éducation physique basée sur des exercices appropriés.

Les exercices physiques au Moyen-Age.

Il serait injuste de prétendre que les exercices physiques soient tombés en désuétude pendant le Moyen-Age. Les documents de cette époque font foi du contraire, mais il est bien certain pourtant que c'est aux XVIe et XVIIe siècles que le mot grec « gymnastique » reprend sa place dans le voca-

bulaire avec un éclat nouveau. ([1]) La chevalerie, tout en reprenant les exercices physiques pratiqués dans la Grèce antique, y joint l'équitation, la chasse, l'escrime à cheval (à la lance) et divers jeux guerriers.

On voit par les exercices auxquels il vient d'être fait allusion, combien on visait exclusivement l'acquisition et l'entretien de l'adresse corporelle, condition essentielle de la vie en des temps particulièrement agités, traversés de crises et de troubles. Actuellement, en des jours que la civilisation a faits plus calmes et paisibles, on éprouve une légère difficulté à croire, à penser que l'existence dépendait souvent aux siècles passés de la souplesse, de l'agilité de l'individu, et de sa science des armes. Elevé au sein du progrès et jouissant de nombreux moyens de communication, tous plus aisés les uns que les autres, l'homme moderne oublie facilement que, jadis, un bon cheval ou de bonnes jambes étaient les seules ressources de ses ancêtres, et que leur sauvegarde ne tenait parfois qu'à l'affermissement des facultés psychiques et de l'adresse physique.

Dès la fin du XVIII[e] siècle et au commencement du XIX[e], le milieu dans lequel évoluent les peuples change de face en progressant; il devient naturel de modifier les méthodes d'éducation générale, et de nouveaux exercices sont créés selon les nouveaux besoins. Ce qui convenait anx chevaliers du moyen-âge, au guerrier du XVI[e] siècle, pouvait-il répondre aux exigences, aux mœurs d'une autre époque? Ainsi, nous sommes amenés insensiblement aux exercices de gymnastique pris au sens strict du terme, c'est-à-dire mouvements réglés d'avance, tant dans leur forme et leur exécution que dans leur

---

([1]) Citons à ce propos l'apparition de certains ouvrages relatifs à la gymnastique, et spécialement du livre fameux que publia Jérôme Mercurialis sous le titre: « De arte Gymnastica. » (1569.) Cette œuvre fut même longtemps considérée comme la source de la renaissance dans l'art de la gymnastique, servant de trait d'union entre la science gymnique des anciens et la gymnastique moderne. (Note du traducteur).

action sur le développement harmonieux et intégral du corps humain.

De rares exceptions, et parmi elles le médecin gymnaste et philosophe Galien, s'étaient seules adonnées à de tels exercices au cours des siècles écoulés. Enfin, et en résumé, tous les exercices cités précédemment constituaient des sports athlétiques, tandis que ceux que devait faire naître le XIX[e] siècle répondaient à la véritable signification moderne du mot gymnastique.

La Gymnastique dans le sens moderne. Gutsmuths.

Deux noms se détachent sur le fond, bien confus encore, de cette renaissance de la gymnastique, au début du XIX[e] siècle : ce sont ceux de l'Allemand Gutsmuths et du Suédois Ling. Aussi grande, en effet, que puisse être la personnalité de Ludwig Jahn, son influence est nulle sur l'extension prise par les exercices dans la gymnastique rationnelle, domaine qui nous intéresse principalement ici.

Dans le livre que Gutsmusths fit paraître en 1793, il n'y a que peu d'exercices de sa propre invention. Les mouvements sont pour la plupart, d'origine grecque, ou nordique (patinage, tir à l'arc, etc...). On doit reconnaître néanmoins que les idées émises par Gutsmuths étaient bonnes ; il présentait à ses contemporains des arguments très justes en matière d'éducation physique, et son nom marque, de ce chef, dans l'histoire de la gymnastique pédagogique. Ses idées, ses pensées, se sont répandues dans toute l'Europe ; en France, elles furent introduites par Francisco Amoros (1770-1848), car le système établi par celui-ci et préconisé en France, n'est autre que celui de Gutsmuths, mêlé de mouvements libres utilisés dans l'institut de Pestalozzi, le grand pédagogue réformateur suisse (1746 1827). Ce ne fut cependant pas la France qui prit la voie de la renaissance en fait de gymnastique aux XVIII[e] et XIX[e] siècles, mais bien au contraire l'Allemagne et la Suède. Parmi les nations, ce dernier pays, patrie de Ling, a su garder cette place, sans conteste, jusqu'à nos jours.

Gutsmuths s'est bien certainement essayé au choix et à la création d'exercices susceptibles de former et d'éduquer le corps humain selon les nouvelles conditions de la vie. Si vaste que fût la collection des mouvements que révélait le traité de cet auteur, elle offrait pourtant des lacunes en ce qui concerne leur action précise qui ne répondait pas toujours à celle qu'il

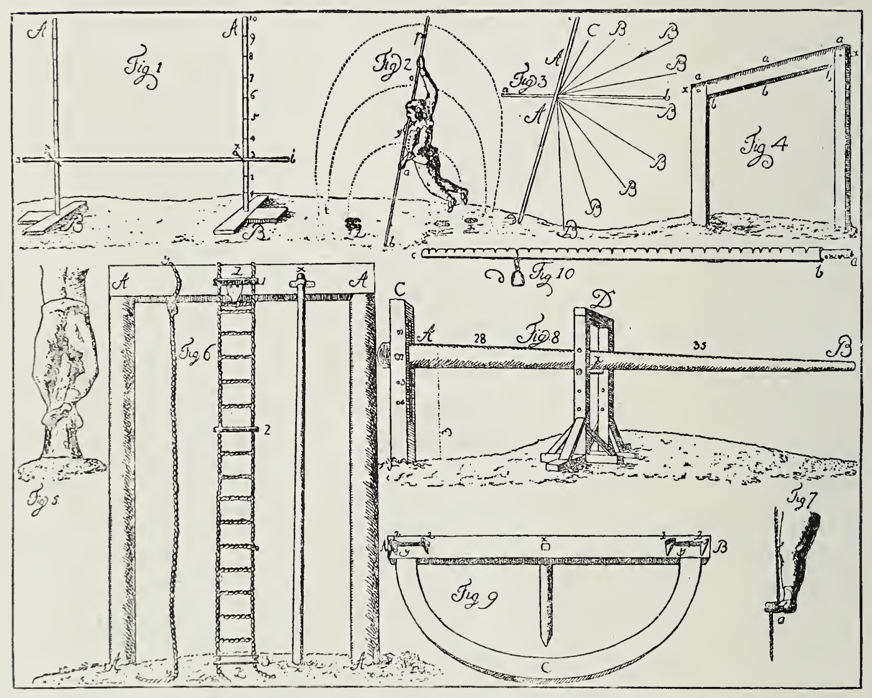


Illustration d'après Gutsmuths — « Die Gymnastik für die Jugend ».

indiquait. Il n'était pas dans la destinée de Gutsmuths de nous révéler le secret de la beauté corporelle. L'honneur en était réservé à un Suédois, qui enrichit de ses découvertes l'illustre patrimoine intellectuel de la nation suédoise.

Pendant son séjour à Copenhague, Ling n'approfondit pas les idées de Gutsmuths, et certes, il est permis de supposer qu'au début de ses travaux, il admit un grand nombre des

mouvements préconisés par son devancier. Nous ne pensons pas que cela puisse porter atteinte en quoi que ce soit à sa mémoire et à l'honneur de son œuvre, bien au contraire, car la méthode qu'il créa ne revêt tant de haute valeur que parce qu'elle tranche vivement sur les essais et les efforts qui la précédèrent. Si l'on examine, sans parti-pris, l'attitude de Ling, vis-à-vis des autres méthodes de gymnastique, il faut admettre qu'il les connaissait, mais qu'il avait édifié dès l'abord son propre système sur une base rationnelle qui faisait défaut aux autres théories. Rien n'est plus inexact que de prétendre que « les moyens employés par Ling existaient auparavant, sauf quelques mouvements spéciaux » Ling était trop pratique pour gaspiller de gaieté de cœur ses forces et son temps à la recherche de ce qui eût été établi avant lui.

La gymnastique, telle que nous l'avons suivie jusqu'à présent, ne comprenait que des exercices corporels d'un genre particulier.

Si, par exemple, un acrobate se suspend à l'aide des mâchoires ou s'il marche sur les mains, on entendra parfois donner le nom de gymnastique à de telles prouesses. Non seulement le terme ne peut leur être attribué, mais il serait même irréfléchi de les considérer comme des exercices du corps, car la première condition pour ceux-ci est de mettre en jeu d'une façon naturelle et normale les moyens et les forces de l'organisme. Les jeux, aussi innocents qu'ils soient, deviennent, en les comparant à l'acrobatie, de vrais exercices, pourvu qu'ils mettent en action la force corporelle. Sport et jeux.

Il existe d'une part des exercices visant essentiellement l'acquisition d'une certaine adresse physique, tels que les sauts en longueur ou en hauteur, la course rapide, etc., le corps n'étant alors qu'un moyen d'atteindre un but; ces exercices constituent ce que l'on appelle aujourd'hui les « sports ».

Il est cependant une autre catégorie d'exercices, ceux dans lesquels le corps humain, tout en étant le but, sert aussi de Gymnastique.

moyen, non pour obtenir une virtuosité quelconque, mais plutôt un développement intégral de l'organisme, corrigeant même les anomalies du squelette, fortifiant le système musculaire, accélérant la circulation du sang, etc. A ces mouvements, on donne à très juste titre le nom de « gymnastique ; » il est à remarquer, que, contrairement aux autres types cités, ils sont réglés d'avance quant à la forme et à l'exécution, leur but envisagé au point de vue des fonctions vitales ne pouvant être atteint sans cette condition devenue essentielle.

L'expérience témoigne hautement en faveur de la grande importance et de la réelle valeur de semblables exercices : elle leur assigne un rang primordial dans l'éducation physique moderne. Il est même intéressant de constater combien la gymnastique de Ling gagne chaque jour, peut-on dire, du terrain dans le pays où pendant des siècles les jeux sportifs et les sports eux-mêmes constituaient, avec faveur, la seule éducation corporelle : nous avons cité l'Angleterre, et nous signalons avec satisfaction l'enthousiasme que les personnalités compétentes témoignent au sujet de cet avènement [1].

Les inventions de Ling en matière de gymnastique.

Revenons à l'action bienfaisante de Ling sur la renaissance de la gymnastique au XIXe siècle.

Nous sommes aujourd'hui si intimement familiarisé avec le

---

(1) Dès 1877, notre distinguée compatriote Madame Bergman Osterberg, élève de l'Institut Royal de Stockholm, introduisit la méthode éducative de Ling dans les écoles primaires de Londres.

En 1903, la marine anglaise l'adoptait sous l'action de notre compatriote et ami M. A. Broman ; et en 1906, l'armée en était à son tour gratifiée. Concernant la formation des professeurs d'éducation physique, Madame Bergman Osterberg fonda en 1888 un institut-collège privé pour femmes, établissement transporté en 1895 à Kingsfield, Dartford Heath, à quelques heures de chemin de fer de Londres, admirablement situé, et installé selon tous les raffinements de l'hygiène et du confort modernes. Le Directeur A. Broman, lui-même, créa tout récemment dans la métropole anglaise un « Central Institute for Swedish Gymnastics » pour étudiants-hommes, et sur le plan de celui de Stockholm. L'œuvre de Ling, commencée par son élève Georgü, continuée et répandue par In Debetou, par le médecin anglais Roth et d'autres pionniers de la vérité, se propage ainsi sur le sol britannique : c'est le grain qui lève ! (Note du traducteur.)

travail d'un gymnase suédois, qu'il nous est quelque peu malaisé de nous figurer la révolution qui se produisit, à une certaine époque, dans l'histoire des exercices du corps.

Pour donner une idée de la simplicité et de la nouveauté des attitudes et mouvements que Ling inventa, nous étudierons un choix d'exercices recommandés par un traité qui lui fut légèrement antérieur. « Si la poitrine est affaissée ou creusée, on appliquera des exercices, tels que le canotage, le battage du blé, etc. » Si ce genre de pratiques peut avoir une influence utile, il n'est pas précisément commode, ni physiologique !

Tout au contraire, obtenir un effet réellement salutaire par des moyens faciles, est bien le plus grand des arts, la plus belle des sciences ; à ce point de vue Ling laisse bien derrière lui ses contemporains. Citer et décrire les exercices qu'il composa et qui lui valurent le titre de créateur de la gymnastique scientifique, serait couvrir bien des pages du livre des découvertes. Je tâcherai, pourtant, de donner ici une traduction partielle d'une « ordonnance » datée de l'époque où Ling résidait encore à Lund, c'est-à-dire d'avant 1813, ordonnance à l'usage de personnes d'un certain âge :

I. *Extension dorsale. — Flexion des bras.*

II *Chute faciale. — Relèvement de la nuque.*

III. *Station assise complète. — Traction en arrière.*

IV. *Extension du thorax.*

Ces quelques mouvements nous montrent que Ling, dès le commencement du XIXe siècle, avait jeté les bases de la méthode qui devait un jour glorifier son nom ; d'autres mouvements devaient être greffés sur ceux-là ; mais, avant tout, un principe nouveau était en gestation, et ce principe : celui de « l'effet physiologique » vit bientôt le jour.

L'état de recherche et d'analyse dans lequel se trouvait, au début, la gymnastique de Ling, se reflétait dans sa manière de l'enseigner. Les élèves ne prenaient pas la leçon en groupe, comme il est d'usage actuellement, sauf quelques exceptions, mais en particulier et sous la direction d'instructeurs.

Ce détail rappelle déjà ce qui se faisait en Grèce dans les temps antiques.



Cliché Col. Norlande', Lund.

L'ancienne salle d'escrime à Lund.

Plus tard on emprunta à l'élément militaire la formation en rang, caractère essentiel de l'enseignement de la gymnastique suédoise. A mesure qu'elle évoluait et qu'elle prenait plus d'importance, soit pour l'école, soit pour l'armée ou la marine, son enseignement, comme celui d'une autre branche, subit des modifications en vue d'atteindre un plan uniforme.

Pour prouver que Ling a réalisé l'idéal que poursuivait Gutsmuths, c'est-à-dire d'une part un ensemble unique de mouvements satisfaisant la vie organique concurremment à

son développement harmonieux, et d'autre part l'établissement des règles relatives à l'exécution et aux effets des exercices, j'indiquerai les grandes lignes d'une leçon de gymnastique suédoise.

Un premier groupe est formé d'exercices dénommés « extensions dorsales » (inclinaison du corps en arrière, bras élevés et tendus contre un engin servant d'appui). La colonne vertébrale ainsi que la cage thoracique se redressent par un mécanisme spécial, et l'attitude du corps s'améliore.

Un autre groupe comprend des exercices de « suspensions » (bomme ou cordes), dont l'action de redressement sur la colonne vertébrale est à peu près analogue à celles des exercices précités, grâce au travail des muscles de l'épaule et de la partie supérieure du buste, qui contribue à amplifier la cavité du thorax.

Puis viennent les exercices « d'équilibre », qui agissent sur le système nerveux central (ou cérébro-spinal), qui assurent la maîtrise du corps et développent la souplesse générale en ne réclamant des muscles qu'un travail d'ensemble et des efforts modérés ([1]).

Un quatrième groupe contient des mouvements pour la nuque, les épaules et le dos: un cinquième intéresse spécialement l'abdomen; un autre encore comprend des mouvements du tronc, ceux-ci alternatifs en considération de leur action. Nous mentionnerons aussi les sauts, dont l'influence rayonne sur tous les groupes musculaires qui se contractent dans un ordre déterminé par le système nerveux, produisant ainsi la coordination satisfaisante des mouvements. La leçon se termine

---

([1]) Le manque d'équilibre existant chez l'homme non éduqué physiquement tend à disparaître sous l'influence de ces exercices par l'intermédiaire du cerveau (neurone central et périphérique). L'observation nous amène à attribuer l'incoordination des mouvements, dans le tabes dorsalis, ou ataxie locomotrice, à un trouble du sens musculaire et articulaire caractérisé anatomiquement par la destruction des cordons postérieurs de la mœlle. (Note du traducteur.)

par des exercices respiratoires, qui aident au développement de la cage thoracique, et dont la conséquence physiologique est l'éducation du rythme et de l'ampleur de la respiration. Nous concevons de cette façon, et fort aisément, l'enchaînement simple et rationnel d'exercices appropriés par lequel le corps humain parvient à sa formation régulière, parfaite, grâce à la participation savamment combinée de toutes ses parties intégrantes : Développement du système musculaire, éducation du système nerveux, régulation de la circulation sanguine et amélioration de la nutrition générale par une respiration meilleure

Dès lors, nous comprenons aussi plus clairement l'idée que Ling se faisait de la gymnastique : le développement physique harmonieux et normal de l'homme, grâce à la pratique d'exercices raisonnés et définis à l'avance, dans leur forme, dans leur exécution et leur influence. A l'exemple du sculpteur qui, dans l'atelier, fouille de la pointe de son ciseau le marbre rebelle, pour en tirer la statue gracieuse ou vigoureuse, image de la créature humaine, Ling voulait dans le gymnase, nous donner la faculté, les moyens de modeler la matière vivante en une œuvre de beauté, de santé ! Ces moyens ont pour eux la simplicité et l'efficacité. Il saute aux yeux que les méthodes de gymnastique établies ultérieurement à Ling se ressentent, de près ou de loin, des exercices fondamentaux qu'il institua.

A supposer qu'un tel système eût pu ne jamais voir le jour, l'on songe au retard énorme — un siècle environ — que l'évolution de la gymnastique aurait subi ; Ling, en effet, comme tous ceux qui firent des découvertes d'une certaine importance scientifique, appuya sa méthode sur de longues recherches et de patientes expériences. Pour atteindre son but, il n'est d'indication si minime, d'étude si profonde ou aride qu'il ne mît à profit, soit dans les écrits de l'antiquité ou des temps modernes, soit, et surtout, par l'examen du corps humain à l'aide de l'anatomie, et par l'application raisonnée de la science mécanique au mouvement.

Tout n'est pas dit cependant de la signification que Ling donnait à la gymnastique. A l'exemple des Grecs et comme Gutsmuths, il attribuait à ce mot un sens beaucoup plus large que celui qu'on lui donne généralement ; et prétendre, comme on le fait souvent, que les mouvements qu'il inventa résument toute sa gymnastique, c'est concevoir son œuvre d'une manière que l'on peut juger discutable et susceptible de modifications.

Lors de son séjour à Lund, il établit un terrain de jeux, y creusant même des étangs pour les exercices de natation. Escrimeur habile, ainsi qu'il a été dit précédemment, il montre de plus, à maintes reprises, dans ses ouvrages, le grand intérêt qu'il porte aux jeux en plein air, notamment aux jeux populaires. La gymnastique d'après lui, embrasse aussi les jeux et le sport, c'est-à-dire tous les éléments rationnels d'activité physique pouvant concourir utilement au développement du corps ([1]).

Ce qui précède nous initie à l'extension que les travaux de Ling donnèrent, au début du XIX[e] siècle, à la gymnastique; celle-ci reçoit une base plus scientifique, plus profondément humaine, et devient, grâce à la conception de Ling, une branche de la science, soumise à une liberté d'investigation qu'elle n'avait jamais connue dans son état antérieur. Ling a fait mieux que de parler et de rêver d'une gymnastique reposant essentiellement sur des principes scientifiques; il a mis en œuvre son idéal. L'anatomie et la pédagogie prêtaient leur

---

([1]) Nous faisons remarquer que le mot « sport », d'origine anglaise, n'est pas le juste équivalent du mot suédois « idrott ». Ce dernier, dont l'usage remonte loin dans l'histoire du peuple suédois, servit d'étiquette à toutes les pratiques pouvant faire naître, accroître ou maintenir les qualités d'un guerrier. Le but exprimé par « idrott » est, avant tout, de contribuer à la santé et à la force de l'individu, et non point d'encourager les concours individuels qui stimulent uniquement l'orgueil et la vanité, et n'ont habituellement pour résultats que des désordres plus ou moins graves de l'appareil circulatoire et du système nerveux, comme le montrent, en toute évidence, les recherches médicales entreprises à ce sujet. (Note du traducteur.)

vérité à sa nouvelle méthode, la physiologie un appui plus fort encore, et c'est ainsi que put se transformer l'opinion du XVIII[e] siècle sur l'éducation physique. Grâce à son laborieux et long travail scientifique, Ling apporta à la cause dont il était le champion, l'appoint d'une idée aussi large que féconde.

Au fur et à mesure que les recherches scientifiques sincères se groupent à la base de la gymnastique, que cette dernière se met en relation étroite avec les connaissances humaines, elle acquiert une importance vitale pour les individus, et partant, pour les peuples.

Ling ne pouvait certes s'imaginer, au début de ses travaux, ce que son œuvre lui coûterait d'efforts, ni les destinées qui lui étaient réservées. Il est étrange, et cependant véridique, qu'elle révolutionna l'art de guérir, à l'aurore du XIX[e] siècle, par l'éclosion d'idées neuves; c'est alors que furent mises en évidence, presqu'à l'égal de principes inconnus, l'utilité de l'eau, de l'air, du mouvement, et qu'on pressentit vaguement la place considérable que la gymnastique occuperait un jour dans la thérapeutique.

Dans la conception générale et imparfaite de la valeur et de l'importance de la gymnastique dans la médecine, valeur admise cependant par la Grèce et la Rome antiques, existaient nombre de lacunes, tant au point de vue de la connaissance théorique qu'à celui de l'application pratique des mouvements que justifiait la nature d'une maladie. Ces notions devaient être mises en lumière par Ling, créateur d'une gymnastique médicale, mais ne possédant pas lui-même le diplôme de medecin ! Aussi était-il persuadé que c'était à des médecins proprement dits qu'il appartenait de développer et de perfectionner cette partie de son système.

Dès 1820, on parle en Suède de la gymnastique médicale de Ling ; à cette époque, en effet, on trouve les lignes suivantes consacrées au nouvel Institut Central et Royal de Stockholm : « Bien des médecins de la ville continuent à y

» envoyer des malades dont l'état est de nature à se modifier » avantageusement par le mouvement. » D'autres documents nous renseignent sur la faveur et la confiance rencontrées dans le public par la nouvelle thérapeutique. Dans une lettre qu'il envoyait d'une station balnéaire, Ling écrivait : « Je me suis » livré ici à quelques expériences de mouvement sur des » malades pauvres, et voilà que, n'employant pas de médica- » ment, l'on me considère comme faisant des miracles. » La déclaration qui suit est d'un de ses élèves personnels, exerçant la profession de médecin ; à ce titre, elle mérite d'être rapportée : « Une large extension fut donnée par Ling à son art » mécano-thérapique, et grand est le nombre de ceux qui » l'ont essayé et y ont retrouvé la santé. » Le même auteur nous donne également quelques détails intéressants — les seuls que nous possédions — sur la technique de Ling et sur sa manière d'opérer. « Ling était remarquable, dit-il, par la façon » progressive dont il se rapprochait de l'organe ou de la partie » souffrante ; c'était avec tant de prudence et si lentement » même, que les malades se plaignaient parfois dans les pre- » miers temps de ne pas sentir l'effet des mouvements. »

Il va de soi que la différence est énorme entre les recherches et les tâtonnements de Ling au début du XIXe siècle, et la Kinésithérapie moderne, appliquée par les spécialistes de nos jours. La grande pensée de Ling était cependant, que cette branche devait croître et se développer de plus en plus au sein de la thérapeutique, par les études des médecins-gymnastes, en considération de cette vérité fondamentale que la gymnastique est une science. Il demeure acquis et vrai, que Ling ayant trouvé par sa gymnastique pédagogique ou éducative le moyen idéal de perfectionnement plastique pour l'homme bien portant, découvrit en même temps par la gymnastique médicale, la manière de guérir ou de soulager certains cas pathologiques.

En parlant de l'activité déployée par Ling dans le domaine médical, je ne peux passer sous silence le progrès que marquait

en Suède vers 1820, la fondation de l'Institut Orthopédique par M. N. Akerman, docteur en médecine et chirurgie, et ami de Ling. Comme l'Institut Central, celui-ci est devenu un établissement de l'État ([1]).

Comme beaucoup d'autres, Ling était plus fort en pratique que dans l'exposé de ses théories; il n'a pas beaucoup écrit sur ces dernières, faute de temps et de moyens pécuniaires. Ce n'est que vers la fin de sa vie, alors que brisé de fatigue, il voyait décliner ses forces, qu'il lui fut possible, à l'aide d'une subvention de l'État, de réunir en un volume ses idées et ses expérimentations sur la gymnastique. Cet ouvrage, « *Les Principes généraux de la Gymnastique* », est sans doute d'une nature plutôt philosophique et parfois même de compréhension difficile, mais il renferme de nombreux passages, qui dénotent incontestablement une connaissance peu ordinaire de l'anatomie et des lois mécaniques du corps humain.

L'importance sociale, éthique et esthétique de la gymnastique de Ling

Renaissance de l'énergie et de l'activité nationales.

Il est impossible d'apprécier exactement le but que Ling proposait à sa gymnastique, si l'on ne connait d'abord le courant d'idées existant en Suède au début du XIX[e] siècle, sur la culture générale. Ce mouvement d'idées n'envisageait rien moins que la régénérescence de la nation par le développement de toutes les forces morales et physiques du peuple, désir très compréhensible si l'on se rappelle les crises, les troubles politiques qu'avaient traversés les pays du Nord.

([1]) Le directeur de l'Institut Orthopédique est actuellement le Docteur A. Wide, connu par ses nombreux ouvrages sur la question, dans lesquels nous signalons particulièrement le « Traité de gymnastique médicale suédoise », avec préface du Docteur Lagrange. 2[e] édition (Note du traducteur.)

Cette rénovation avait pour promoteurs, non seulement des pédagogues, mais encore des écrivains ; elle trouvait des porte-paroles enthousiastes dans l'*Association Gothique* (Götiska förbundet) qui comptait dans son sein des patriotes illustres, guidés par ce noble idéal : la renaissance de l'énergie et de l'activité nationales.

C'est Ling qui, par ses œuvres, donna au programme de l'Association la réalisation à la fois la plus claire et la plus pratique ; le principe éducatif de l'antique Hellade, tel qu'il était dans sa pure et pleine floraison, apparaît alors pour la première fois dans le Nord.

Tegner, le célèbre poète Suédois, apportait dans ses vers la mélancolie d'une inspiration désolée pleurant sur les ruines de l'activité nationale, sur les débris de l'Epée et de la Lyre Scandinaves. Ling, son ami, rêvait, lui aussi, de rallumer au cœur de ses compatriotes la flamme de vie prête à s'éteindre, de réveiller ce peuple enfermé dans sa douleur, et sa conviction était que sa gymnastique devait constituer l'un des facteurs sociaux de cette renaissance ! Ce point n'est pas à négliger par la simple raison qu'il montre le caractère profondément éthique et national de la gymnastique suédoise, dès son origine.

L'année même où Ling quittait Lund (1813), le recteur de l'Université proposait de faire paraître un manuel traitant des devoirs civiques et donnant, en même temps, un court aperçu du patriotisme et des faits d'armes des hommes célèbres et quelques renseignements sur la tactique militaire des peuples anciens et contemporains. On avait aussi l'intention d'introduire vers les mois de mai et juin, le maniement des armes dans l'enseignement universitaire, et ce qui démontre la renaissance du patriotisme et l'intérêt qu'on attachait à cette innovation, c'est que les professeurs s'y rallièrent, exprimant de plus le désir de voir citer, dans le traité en question, des exemples de courage, d'héroïsme et d'autres vertus patriotiques des Suédois.

Poursuivant son but, Ling avait insisté, dès le commencement de son séjour à Lund, pour que la gymnastique et la pratique des armes soient mises à la base de l'éducation militaire. Comme principe de la défense nationale, il réclamait la dite connaissance pour tous les citoyens, et lui-même s'essayait à des évolutions militaires avec des jeunes gens, voire des enfants de paysans, qui prenaient goût à de tels exercices.



Cliché Col. Norlander, Lund.
Petit cheval employé par Ling à Lund.

La Gymnastique de Ling a un but social.

Au fur et à mesure que l'éducation physique prend un caractère social, elle peut déployer ses qualités éthiques et esthétiques.

La gymnastique suédoise, nous l'avons vu, possédait un caractère social dès l'origine, par ce fait que son créateur tâcha d'attirer l'attention du peuple sur les jeux nationaux, tels que ceux-ci étaient pratiqués dans diverses contrées du pays. En ajoutant à ces derniers comme pour les compléter, un genre d'exercices corporels, jusqu'alors inconnu, c'est-à-dire une gymnastique disciplinée, il faisait véritablement œuvre sociale.

Ling se rendait clairement compte que les jeux, bien qu'utiles, sont néanmoins insuffisants pour constituer toute l'éducation

physique. Il comprenait que certains sports, quoique bons, ne peuvent être pratiqués par tout le monde, soit qu'ils exigent trop de force ou d'adresse physique, soit qu'ils nécessitent simplement des accessoires que la plupart des individus n'ont pas à leur portée. La gymnastique qu'il inventa est, au contraire, accessible à quiconque possède un corps, aux pauvres comme aux riches, aux faibles ainsi qu'aux forts.

Nous trouvons cette pensée très justement exprimée par l'un des assistants de Ling, quand il dit : « Il n'existe point d'autre art que la gymnastique pour suffire, seul, à procurer le mouvement dans tous les âges de la vie. Les exercices y sont choisis pour satisfaire tout l'organisme ; ils peuvent être pratiqués lorsqu'on le veut, et quelques minutes de leur application permettent déjà aux plus faibles, comme aux plus vaillants, d'en retirer un profit ».

Les qualités ainsi attribuées au système de Ling, résultent logiquement de l'action rénovatrice de celui-ci dans le domaine de la gymnastique ; en établissant sa méthode sur la connaissance précise du corps humain, en l'appuyant sur l'expérience et l'observation, il fit de la gymnastique une science exacte. C'étaient là les conditions indispensables à la création de mouvements utiles au développement de tous.

La base scientifique de la méthode explique le fait, maintenant reconnu, de son progrès dans tous les pays ou l'introduction en a été dictée par des motifs sérieux et rationnels.

La vérité gagne la victoire à la longue, même quand il s'agit de gymnastique !

Selon Ling l'éducation physique a un intérêt national.

Lorsque Ling se révéla à l'aurore du XIXe siècle, le besoin de l'éducation physique se faisait sentir pour la première fois, en Europe, comme une nécessité nationale.

En Suède aussi bien qu'en Allemagne, elle suscita l'attention, grâce aux travaux de L. F. Jahn, le père du « Turnen », et de Ling, dont la façon de penser se résumait en ceci : l'éducation physique augmente la volonté et l'énergie non seule-

ment de l'individu, mais de la nation tout entière. C'est la raison pour laquelle l'éducation physique doit être d'un intérêt national comme en fait foi d'ailleurs cette pensée de Ling : « Dans un institut où l'on enseigne une gymnastique basée sur » de vrais principes, la fortune et la misère s'effacent, les » humbles et les grands sont semblables, car en présence d'un » bienfait général doit régner l'égalité. »

Nul, parmi les hommes qui se font remarquer dans l'histoire de l'éducation physique, n'a compris le rôle de celle-ci plus largement et plus profondément. Personne n'a donné au mot gymnastique une signification plus haute qu'il ne le fit, en associant les mouvements de cette science aux exercices corporels déjà en honneur dans la Grèce antique ou dans le Nord et en les confondant dans le même terme, avec le sport sain et salutaire. Enfin, aucun n'en a plus énergiquement fait valoir l'importance éthique et sociale, et ce sont bien ces considérations qui font que la gymnastique de Ling est devenue la source naturelle, où puisent toutes les investigations de l'éducation physique générale.

Il est curieux et intéressant de constater combien les idées de Ling, datant d'un siècle, sont de nos jours remises en lumière avec faveur ; combien la concentration des forces nationales est partout prêchée ; à quel point l'importance des exercices physiques est à nouveau soulignée par les éducateurs, les médecins et les autorités militaires. Ce que l'œuvre de Ling a légué à la postérité — sa gymnastique — récèle des vertus à peine connues, mais qui, pourtant, sont d'une évidence si claire tant au point de vue social que sous le rapport éducatif, qu'elles méritent d'être signalées particulièrement.

Une valeur nationale est attribuée à la gymnastique.

L'histoire de la gymnastique à travers les âges montre que celle-ci n'a pas seulement une portée morale, mais aussi nationale. Ce ne fut que tard, cependant, qu'une telle conception se fit jour à son égard, car en Grèce même, elle n'avait qu'une valeur nationale relative. Une classe nombreuse de la

société était, en effet, exclue de ses bienfaits; j'ai nommé les esclaves. Ce ne fut que vers l'époque de la révolution française et au début du XIXe siècle, que la gymnastique revêtit son caractère social, principalement en Allemagne et en Suède. Ces deux pays l'envisagèrent essentiellement au point de vue national. Sous l'impression de dangers politiques imminents, dès l'ouverture de ce siècle nouveau, Ling jeta son cri d'alarme: une éducation gymnique de la jeunesse.

Une importance éthique est attribuée à la gymnastique en Grèce.

Les anciens déjà, prêtaient à la gymnastique une valeur éthique, comme on peut le constater en lisant les œuvres des illustres philosophes grecs Aristote et Platon. Celui-ci écrivit notamment: « Nous imposons l'exercice corporel à nos enfants, » afin que leur corps amélioré par son usage, soit complète- » ment soumis à leur volonté. » Toujours, d'après lui, la gymnastique développe les qualités morales, telles que la présence d'esprit, le courage, la confiance en soi-même et la pureté des mœurs [1].

---

[1] Il est intéressant et opportun de rappeler la conférence suggestive, faite à Liége en 1905, par M. le Professeur J. Cryssafis d'Athènes, et redonnée par lui, l'année suivante, au sein de l'Académie des Sciences de Stockholm et à l'Université de Lund. Elle avait pour titre « La pensée grecque et l'éducation physique moderne ». Ce m'est une joie très vive de pouvoir rendre ici un hommage public au camarade d'études, à l'ami des années laborieuses passées à l'Institut Central, à celui qui ne craignit pas d'étudier et d'approfondir la langue suédoise, afin de parfaire ses connaissances théoriques et pratiques de la méthode de Ling, et afin de se documenter d'une manière plus complète. Lorsqu'il revint dans sa belle patrie et que se représentèrent à son regard, au milieu d'un décor naturel merveilleux, les ruines du passé, les cirques délabrés de l'antique Olympie aux arènes maintenant désertes, l'œuvre de résurrection nationale et de perfectionnement qu'il s'était assignée se précisa davantage; poursuivant cette mission avec un zèle digne de tous les éloges, il ne cessa de répandre, par la parole et par la plume, l'œuvre du grand gymnaste, de l'habile escrimeur et du savant poète couronné, enfin Ling tout entier! La phrase finale de la conférence de M. Cryssafis sonne encore trop agréablement à mon oreille pour que je me prive du plaisir de la souligner ici : « Je crois donc ne faire de tort à aucun des fondateurs de la gymnastique des autres pays, pas plus que je n'incrimine leur ouvrage, si je proclame hautement que Ling seul, est parvenu à mettre dans sa création, tout ce que la pensée grecque nous a légué, et qu'il l'a fait avec tant de compétence, de génie et de conscience, qu'il n'est que juste et loyal de considérer le système suédois comme son œuvre propre ». (Note du traducteur.)

Plus près de nous, il n'y a guère que deux ou trois siècles, quelques éducateurs et penseurs, par exemple John Locke, en Angleterre (1632-1704), ont bien signalé l'importance morale de l'éducation physique. Cette vieille vérité ne parut néanmoins retenir l'attention, qu'à l'aurore du XIX[e] siècle, lorsque Ling la reprenant comme un dogme, prétendit qu'une véritable éducation gymnastique doit être orientée vers l'âme, autant qu'elle veille aux besoins du corps, car plus l'individu apprend à se diriger par sa propre initiative, à entretenir en lui une ferme conviction de sa force, à vaincre tous les obstacles ou les dangers, à agir au moment voulu avec calme et sang-froid, plus il se rapproche de l'être idéal.

En faisant ressortir de cette façon la portée morale, spirituelle, des exercices physiques, Ling semait aux quatre vents de la pensée humaine future, un principe dont l'exactitude devait être éclaircie, comprise et reconnue par la science moderne.

Les exercices physiques constituent une éducation de la volonté selon la science moderne.

La physiologie du mouvement nous démontre que la gymnastique éducative n'est pas seulement l'art de développer le système musculaire et de régulariser les grandes fonctions vitales, mais aussi celui de commander au système nerveux central, au cerveau, siège d'élaboration des mouvements conscients et de la volonté, aussi bien que des facultés psychiques. Il ne nous est possible d'exécuter un mouvement volontaire que grâce à l'intervention de notre cerveau et de ses cellules ([1]).

En conséquence, les exercices physiques constituent une éducation de la volonté, et par suite, de l'énergie, du courage, et de bien d'autres qualités d'ordre moral. On a même tenté de fonder une « pédagogie sociale » sur l'éducation de la

---

([1]) Les centres moteurs sont, en effet, situés dans l'écorce du cerveau (au voisinage des circonvolutions rolandiques de l'homme), et la détermination des localisations cérébrales est obtenue, soit par la méthode anatomo-clinique, soit par l'expérimentation. (Note du traducteur.)

volonté (Voir *Theorie der Willenserziehung auf der Grundlage der Gemeinschaft,* Stuttgart 1904). En considération de leur pouvoir d'éduquer et d'accroître cette faculté chez l'homme, les exercices corporels ont un rôle pédagogique et social, que l'on n'hésite pas à mettre à profit, en médecine, dans le traitement des maladies de la volonté ([1]).

A plusieurs égards, la vie mentale de l'individu peut être influencée par l'éducation physique. Certains vieux traités citent le travail des sens, qui ne semble cependant pas avoir de rapport direct avec les exercices physiques; point n'est besoin, pourtant, d'une réflexion bien laborieuse, pour reconnaître la vérité de cette assertion, car la physiologie mentale nous révèle plus de sens que l'on ne s'imagine, en général. Par exemple, le « sens musculaire » à l'aide duquel l'homme, en se mouvant, est capable de saisir l'extension de ses mouvements et la situation relative des différentes parties de son corps. Ce sens, incontestablement, est susceptible d'éducation par l'exercice, notamment par les sauts et les mouvements d'équilibre.

Une fausse conception de la gymnastique de Ling.

Concernant ce qui précède, je ne peux passer sous silence l'opinion souvent émise, mais aussi souvent réfutée, d'après laquelle la gymnastique suédoise n'aurait que peu ou pas d'action sur l'activité mentale ou morale, c'est-à-dire, sur la volonté humaine. Ce jugement erroné est de vieille date; il

([1]) Citons entre autres ouvrages : *L'éducation de la volonté* par Jules Payot; *Les maladies de la personnalité* par Ribot, ainsi que *Les maladies de la volonté*, dans la Bibliothèque Contemporaine. En approfondissant la pathologie générale du système nerveux, nous nous trouvons en présence d'un groupe imposant d'affections, appelées névroses, sans lésion anatomique appréciable. Parmi elles, l'hystérie nous intéresse surtout, à cause de ses principales manifestations, telles que paralysies, spasmes, contractures, dépendant souvent de l'engourdissement des centres cérébraux correspondants et d'une interruption dans la transmission de l'influx nerveux. On parvient souvent à guérir ces cas rebelles, en appliquant une gymnastique médicale active et passive, réclamant la volonté de la malade, l'obligeant à concentrer sa force nerveuse dans une région déterminée. (Note du traducteur).

fut exprimé en 1881, par le célèbre physiologiste allemand Du Bois Reymond, lorsqu'il déclarait — sans la connaître, ni même l'avoir vue appliquer — que la gymnastique suédoise n'a pas d'influence sur le système nerveux central, et conséquemment, pas davantage sur la volonté : « Les muscles ou » groupes musculaires isolés, peuvent bien être fortifiés par le » système suédois, mais celui-ci ne saurait obtenir de l'orga- » nisme des mouvements compliqués. Dans un but médical, » seulement, le système est justifié, quand il s'agit de rétablir » la fonction musculaire, momentanément désorganisée ». Publier une semblable assertion prouve une ignorance aussi profonde que regrettable de la méthode suédoise ([1]) et d'ailleurs, elle serait plutôt de nature à montrer, contrairement à ce que Du Bois Reymond voulait établir, que le système de Ling est capable de développer la volonté humaine et les qualités viriles. A ce point de vue, l'erreur n'est pas possible et la critique de Du Bois Reymond devient, au contraire, un moyen de faire ressortir la manière de penser de Ling, de souligner ses idées, idées en conformité absolue, je le répète, avec la physiologie moderne.

La gymnastique, considérée comme éducatrice de la volonté, devient un facteur *pédagogique* qu'il ne faut, ni oublier, ni

---

([1]) Les physiologistes de notre temps, n'ont certes, rien à envier au savoir des maîtres d'alors, en ce qui concerne la physiologie des muscles et centres nerveux. En 1862, déjà, Du Bois Reymond était reconnu, par le célèbre médecin et homme d'Etat, Virchow, comme l'une des plus grandes « Autoritäten im Fache der Muskel und Nervenphysiologie. » Il ne faut pas oublier qu'une opposition très vive s'était manifestée en Allemagne contre la méthode suédoise, (les écrits de Georgü, Richter, Rothstein (1844-1847) en font foi), opposition d'un caractère plutôt chauvin que scientifique. Dans cet ordre d'idées, Du Bois Reymond publia en 1862 « Die Barrenübungen » et en 1863 « Herr Rothstein und der Barren »; cette dernière brochure excellait même en termes blessants, voire injurieux, qui soulevèrent des protestations chez nombre d'esprits impartiaux. Le médecin Belge Ceuleneer appelle cet ouvrage « un chef d'œuvre d'impolitesse se faisant surtout remarquer par la faiblesse des arguments et par l'arrogance du style »; il ajoute : « on se refuse à croire que pareil écrit soit dû à la plume d'un savant. » (Note du traducteur).

négliger. Alors même que les psychologues ne tomberaient point en parfait accord sur le rôle que joue la volonté dans notre vie mentale, sur sa nature centrale ou secondaire, il reste certain, et nul ne le peut nier, que la volonté tient une place importante dans la pédagogie moderne et que son éducation rationnelle est nécessaire, surtout de nos jours. La science médicale moderne parle, disais-je, des maladies de la volonté et la littérature actuelle est pessimiste, non seulement dans son essence, mais aussi dans sa forme, dans le ton qu'elle affecte.

La valeur morale de la gymnastique est démontrable de différentes façons ; ainsi certains philosophes considèrent le mouvement physique important au point de vue éthique, parce qu'il est capable d'engendrer la joie. Il suffit pour s'en convaincre, de songer combien le développement de la force qui nous est offert par l'exercice, nous enlève de lassitude et nous infuse une sensation de gaieté, d'énergie virile.

Un philosophe d'art, Hirn, dans son ouvrage « l'Origine de l'Art », dit précisément que « les mouvements font disparaître » la lassitude, conséquence inévitable du manque d'activité ». Ces paroles méritent d'être reprises et commentées par les moralistes, car si, de nos jours, la joie de vivre n'est plus qu'un mot, il est certain, d'autre part, que la fatigue, et toujours la fatigue, autrement dit l'incapacité de l'effort personnel psychique ou physique, est devenue un symptôme général. Que Ling, le créateur de la gymnastique scientifique, ait considéré l'exercice physique comme un élément de joie, autant qu'un moyen de développement pour la volonté, semble dès lors tout naturel et nous dirons avec lui : « La joie est le feu divin qui doit pénétrer partout ! ».

La gymnastique au point de vue esthétique et artistique.

Une idée d'ordre moral fut ainsi liée à la gymnastique de manière constante, durant son évolution historique. La gymnastique, notamment la gymnastique suédoise, renferme également une considération esthétique, admise même par ses

adversaires. La correction des attitudes, et celle apportée dans l'exécution des mouvements, sont inséparables de la méthode qui nous occupe et de plus, nous découvrons un réel intérêt pédagogique dans les soins qu'elle apporte au développement da la forme plastique.

Dans un article sur la gymnastique de Ling, publié déjà de son vivant, la corrélation qui existe entre la gymnastique et l'art, spécialement la sculpture, est établie ; on ne peut nier, en effet, qu'au fond, le système de Ling soit un art ; comme meilleure preuve, je rappellerai que certaines lois régissant l'art en général peuvent aussi gouverner la gymnastique suédoise. Il n'est que juste d'attirer l'attention sur ce point.

L'économie de la Force.

En esthétique, il est parlé d'une loi de beauté et de laideur, concernant le mouvement. Cette loi, dont le principe fondamental est l'économie de la force, insiste sur la nécessité, dans l'exécution d'un mouvement, de ne pas déployer plus d'efforts que le but à atteindre n'en exige. En matière d'art, principalement en sculpture, tout ce qui s'écarte de l'idée visée, diminue l'effet de la beauté au même titre qu'en gymnastique, un mauvais emploi de la force produit l'incorrection des mouvements ou attitudes. Cette loi est appliquée à chaque mouvement de telle façon que celui-ci ne doit être exécuté qu'avec l'aide seule des muscles dont il réclame le concours. Ainsi la gymnastique et l'art se confondent en une seule manifestation capable de nous rendre plus tangible et plus réelle la conception de la beauté.

Symétrie.

Dans l'art encore, on se préoccupe de la symétrie, c'est-à-dire, de l'harmonie et de la disposition parfaites de deux parties dans un ensemble. Cette symétrie, on la trouve dans l'architecture, on la remarque dans la peinture de certaines périodes, elle est à la base de la sculpture; elle se prouve de la façon la plus éclatante, la plus naturelle aussi, dans notre corps. Saisir et mettre en pratique ces lois, devient un des buts de la gymnastique éducative.

Si je prends l'attitude qui, en langage gymnastique, s'appelle « l'attitude fondamentale debout », on s'aperçoit que les deux parties de mon être physique divisées par un plan sagittal, se ressemblent identiquement.

Les différents exercices contenus dans le système suédois nous font approfondir davantage l'essence même de la symétrie : un parfait équilibre de toutes les forces agissantes dans l'organisme. Pris au sens gymnastique, ce principe signifie que tous les mouvements qui empêchent le développement de cet équilibre du corps humain, capable de donner l'harmonie ainsi que la maîtrise de soi-même pendant l'exécution d'un mouvement, sont asymétriques et antigymniques. A l'étude, nous constatons que de tels exercices ne sont pas le fait de la méthode suédoise, laquelle, au contraire, démontre par toutes ses manifestations la nécessité de l'équilibre pour le corps humain, tout en exposant les éléments d'action de celui-ci.

La beauté et l'utilité sont donc réunies dans cet art plastique qu'est la gymnastique suédoise, car, si le sens de la forme ne constitue pas, sans doute, une qualité propre aux peuples du Nord, ce sens était développé chez Ling d'une façon puissante; on pourrait lui attribuer une place dans l'histoire de l'Art pour cette raison.

Ce n'est qu'assez tard que, dans l'histoire du Nord, on s'occupe de l'idéal plastique, bien qu'il ne puisse pas être mis en doute, que les peuples des contrées septentrionales estimaient et appréciaient la force physique. Ce sentiment n'adoptait pas toutefois la forme artistique et, certes, l'antique sculpture scandinave ne pourrait prétendre qu'avec beaucoup de réserves, au titre d'art plastique. Ni la Réforme, ni la Renaissance ne produisirent dans le Nord un art de cet ordre, dans lequel le corps humain eût pu, comme en Italie, pendant la dernière période citée, se voir en quelque sorte idéalisé par d'innombrables chefs-d'œuvre.

C'est vers le XVIIIe siècle seulement, qu'une conception heureuse de la forme plastique se fit jour dans le Nord. Au même siècle, nous trouvons un retour à l'Antiquité, retour que l'Allemand Winckelman (1717-1761) commençait à prêcher avec chaleur.

La reconstitution de l'ancienne sculpture grecque.

C'était sur la sculpture grecque que Winckelman tâchait de fixer l'attention des artistes et son œuvre nous intéresse particulièrement par la clarté et l'exactitude avec lesquelles il mettait en évidence le lien intime existant entre la sculpture grecque et la plastique vivante du gymnase des anciens. Au cours de ce même siècle, apparurent deux sculpteurs, cette fois d'origine scandinave, artistes dont les noms étaient destinés à devenir célèbres, dans la suite, au delà des bornes de ces contrées du Nord : je veux parler du Suédois Sergel (1740-1814) et du Danois Thorwaldsen (1779-1844). Le « Faune », en marbre, du premier, œuvre datée de 1774, bien connue et appréciée des visiteurs, se trouve au Musée national de Stockholm [1].

Par les créations de ces deux artistes de génie, le corps humain reçut à nouveau dans le Nord une digne interprétation plastique; le développement de cet idéal en sculpture, mieux encore, la réforme qu'y subit cet art méridional, est donc intimement liée aux noms de Sergel et Thorwaldsen, dont la mémoire reste digne de notre vénération.

Les écrits de Winckelman, au point de vue de l'art dans

---

[1] Le ferme désir de Sergel de rompre avec l'Ecole française, jusqu'alors prédominante dans le domaine de la sculpture, et d'en appeler au genre classique en s'inspirant de ses antiques chefs-d'œuvre, ressort de la lettre suivante qu'il écrivait en 1811 à son élève Byström : « Étudiez avec attention la Nature et ne demandez de conseil qu'à elle seule; regardez-la avec les yeux d'un Grec. Vous êtes plus heureux que moi, dans ma jeunesse; mon professeur, L'Archevesque, me fit perdre douze années de la vie en me laissant travailler d'après la détestable Ecole française. A Rome, il fallut tout désapprendre et tout recommencer. Si je m'en vante, c'est bien uniquement pour la raison de vous montrer que j'ai eu le courage, tout jeune sculpteur que j'étais, de m'inspirer de la Nature, selon le principe des anciens. » (Note du traducteur.)

l'antiquité, sont spécialement intéressants de par les observations qu'on y trouve consignées au sujet de la gymnastique des anciens et de leur sculpture. Jamais il n'exprima mieux sa manière de voir qu'en évoquant les palestres des Hellènes comme de magnifiques écoles du nu, où les statuaires grecs pouvaient se familiariser avec le corps humain, aussi bien en action qu'à l'état de repos, le contempler dans toute la révélation, la perfection harmonieuse que lui donnaient les mouvements exécutés. Sa parole devient encore plus persuasive, quand il nous conduit au sein même de ces palestres : « Là, se rendait le philosophe, comme l'artiste, Socrate pour instruire ses élèves, Phidias pour apprécier les formes plastiques des sujets en plein exercice gymnique. Là, le spectateur étudiait sur le vif le jeu des muscles en action, la ligne, les diverses attitudes du corps. La conformation humaine était étudiée par l'empreinte que laissait dans le sable, celle des lutteurs. »

Mais jamais les observations critiques de Winckelman ne se justifient davantage que lorsqu'il considère les corps développés par la gymnastique comme des modèles idéals pour les artistes.

Nous constatons de cette manière combien la sculpture grecque tient une place importante dans l'Art au XVIIIe siècle et au commencement du XIXe siècle, ce qui explique l'admiration de Ling pour cet art des Hellènes, dans lequel se trouvent les modèles immortels, comme il le disait très bien.

Il est difficile de faire comprendre combien Ling avait étudié la sculpture grecque ; il est certain, comme il a été dit plus haut, qu'il était servi par une vue et un sens esthétique vraiment grecs. En lisant ses œuvres originales, on croit parfois entendre un bruit semblable à celui que fait le ciseau du sculpteur en mordant le marbre.

Ling insistait sur les rapports de la gymnastique avec la sculpture.

Dans la période artistique pendant laquelle vivait Ling, personne en dehors de lui, n'avait essayé de faire comprendre les relations étroites qui unissent la gymnastique et la sculpture.

Le fait peut paraître surprenant, même difficile à croire, il n'est cependant pas permis de le nier, et alors que Ling résidait à Lund et qu'il rêvait déjà de ce rapprochement futur, son idée semblait se heurter à forte résistance. Il dit ainsi : « Quand je » déclarais que les beaux-arts, en Europe, ne pourraient » atteindre au plus haut développement, à la perfection artis- » tique, avant l'introduction d'une gymnastique rationnelle, » on me plaisantait et l'on se moquait de moi jusqu'à me » traiter de fou ».

Ses efforts portaient cependant des fruits, et des statues, comme des dessins influencés par Ling, qui se trouvent au Musée National de Stockholm, ont un cachet de grande vérité dans leur interprétation des diverses attitudes du corps humain. Les dessins en question, dont le plus grand nombre sont tirés de la Mythologie Scandinave ou de l'histoire du Nord, furent exécutés par l'artiste peintre Charles Wahlbom (1810-1857), lequel appartenait précisément à ce groupe d'artistes qui fréquentait l'Institut de Ling à Stockholm et y reçut les notions de la forme plastique du corps hnmain en action ou au repos.

On a souvent fait remarquer que Michel-Ange, le plus grand génie de la Renaissance italienne, apportait dans l'exécution de ses œuvres un grand souci d'exactitude en ce qui touche la forme humaine et sa structure générale. Loin de moi l'intention de comparer le modeste artiste suédois au célèbre Michel-Ange, mais on ne peut contester néanmoins que pas mal de dessins du premier rappellent certains chefs-d'œuvre du dernier par leur tournure hardie et leur fidélité anatomique.

Des statues des anciennes divinités de la Scandinavie au musée national de Stockholm.

Tout visiteur du Musée national de Stockholm ne peut se défendre d'observer et d'admirer les statues en marbre des divinités de la mythologie du Nord, qui se trouvent à l'entrée. On peut dire que Ling même fut l'inspirateur et, partant, l'auteur de ces œuvres, aux sujets choisis dans la vieille Mythologie (Odin, Thor, Balder, etc.) en ce sens, qu'il insistait sur

l'introduction dans l'art, de modèles empruntés à la dite Mythologie. Ainsi se trouva réalisée l'influence que, selon lui, sa gymnastique devait exercer sur la sculpture.

Il est indéniable que les figures d' » Odin » et de « Thor » représentaient une idée, une conception toute nouvelle, dans la reproduction des différentes parties du corps ou de sa musculature. En même temps, il faut reconnaître que leur perfection artistique est vraiment remarquable.

Si le lien qui unit la gymnastique à la sculpture, thème favori de Ling, s'était déjà fait jour au cours des siècles, il n'est pourtant à retrouver que durant trois périodes de l'histoire : dans la Grèce antique, en Italie lors de la Renaissance et en Suède au commencement du XIX[e] siècle.

La gymnastique était d'une grande importance en Grèce pour la sculpture.

Un regard en arrière sur les deux premières périodes citées, au sujet de la place qu'y occupait la gymnastique dans l'Art, nous montrerait d'une manière saisissante la grande importance des idées nouvelles de Ling.

Si la Religion et les Beaux-Arts étaient intimement unis en Grèce, la Gymnastique et l'Art, en tant qu'art plastique, l'étaient aussi, comme nous l'avons vu. En effet, la perfection plastique des statues grecques ne peut s'expliquer que si l'on comprend l'importance que les Hellènes attachaient à leur système d'éducation physique. Une des sources essentielles de la sculpture grecque résidait, je l'ai dit, dans la vie gymnique au palestre, et le progrès de cette dernière marque aussi, paraît-il, le progrès manifeste dans l'autre domaine. La gymnastique devint ainsi une condition de prospérité et de perfectionnement de l'art sculptural en Grèce. Cet art, durant la première période, au moins, reposait, en ce qui concerne l'attitude, sur la loi de frontalité et nous voyons toutes les figures, qu'elles soient représentées debout ou assises, se montrer de face, sans aucune rotation ou inflexion latérale du tronc, dans une position en somme rigide, stéréotypée. Peu à peu, cependant, les attitudes se transforment et délaissent la

frontalité pour la plastique; elles deviennent plus souples, plus harmonieuses de contours, et le corps humain apparaît dans sa beauté à la fois réelle et idéale, avec son modelé rendu plus gracieux par les courbes et les variations flexionnelles de sa musculature.

L'étude sérieuse des athlètes dans le palestre commence donc à porter ses fruits et l'on remarque particulièrement, au cours de cette période de transition, les groupes du temple d'Aegina. Les sculptures du fronton oriental de ce temple retiennent l'attention des archéologues et, parmi elles, tout particulièrement la figure « d'Hercule » étendant le bras gauche pour bander un arc. Dans la première moitié du Ve siècle avant J. C. la loi de frontalité est définitivement abrogée avec le « Discobole » de l'Athénien Myron, ce Discobole bien connu, représentant un jeune homme courbé en un vigoureux effort pour lancer le disque et opérant un mouvement très accentué de torsion vers la gauche.

Le Doryphore de Polyclète.

Dans le même genre, une statue, parfaite au point de vue plastique et statique, est bien le remarquable « Doryphore » de Polyclète. Elle nous offre un superbe exemple de la faculté très fine des Grecs à saisir les lois de l'équilibre entre les différentes pièces qui composent le squelette humain. La statue en question, plastique dans sa forme, a son plan médian courbé, par conséquent non frontal, vu qu'elle repose le poids du corps sur un pied, celui qu'elle avance ; la hanche correspondante s'élève ainsi et saillit, ce qui modifie notablement la symétrie de l'autre côté du corps et provoque une inégalité voyante entre les deux parties latérales du tronc. Toutefois, pour maintenir l'équilibre et l'élégance de l'œuvre, l'auteur abaissa l'épaule qui se rapporte au pied avancé. De la sorte, il créa, puis fixa dans le marbre une figure dont les lignes, à la beauté idéale, restèrent typiques pour l'art grec; cette combinaison harmonieuse reçut, dès lors, le nom d'*eurythmie*.

L'eurythmie dans la gymnastique grecque et suédoise.

L'eurythmie, c'est-à-dire l'harmonie et l'équilibre rythmique du corps humain, appartient donc tout particulièrement, par son origine, à la sculpture grecque ; cependant, il importe de ne pas oublier la part qui revient à la gymnastique, si étroitement liée à l'art sculptural dans la Grèce antique. L'eurythmie de l'organisme éveille cependant en nous une idée esthétique plutôt qu'éthique, contrairement aux Grecs. Platon ne représentait-il pas la vertu, de façon caractéristique, comme la santé ou l'harmonie spirituelle, lorsqu'il disait « que le bien dépendait de la juste mesure et d'une vraie proportion ».

Cette définition de l'harmonie trouve un reflet dans l'opinion d'Hippocrate, le grand médecin contemporain de Platon, quand il représente le corps humain comme une unité harmonieuse, pleine de beauté, que seule, la maladie peut détruire. Je voulais faire ressortir cette importance éthique de l'eurythmie qui explique l'observance stricte qu'on avait de celle-ci dans la sculpture grecque, mais j'ajouterai que l'eurythmie nous montre tout aussi clairement sa raison d'être dans la gymnastique grecque, par la perfection physique des modèles éduqués à l'aide de cette dernière. Dans cette finesse d'observation de l'équilibre harmonieux et des lois statiques et dynamiques de l'organisme, la gymnastique suédoise nous offre bien une ressemblance frappante avec la gymnastique grecque.

La sculpture grecque puisait sa connaissance du corps humain au palestre.

Il semble constaté par l'histoire de l'anatomie, que pendant la période grecque classique, les artistes ignoraient la dissection des cadavres humains.

Les œuvres de Polyclète, dans leur puissance musculaire et l'éclat de leur beauté plastique, enfin dans leur perfection anatomique, aussi bien que celles de Lysippe qui atteignent souvent l'idéal de la force corporelle et de la beauté athlétique, doivent leur origine à la vivante plastique du palestre. C'est au gymnase que les statuaires apprirent à considérer la forme humaine en action, et le degré d'acuité d'un œil d'artiste grec, exercé de cette façon, se conçoit aisément par les paroles que

Socrate adressait un jour à un statuaire : « Je sais que tu fais une différence dans tes œuvres, entre les coureurs, lutteurs, boxeurs, etc. ». d'où il faut conclure que ceci fait allusion à la faculté que possédait l'artiste de distinguer d'un coup d'œil les particularités, au point de vue du système musculaire, offertes par les différentes espèces d'athlètes, faculté qui fait certes défaut à beaucoup de sportmen enthousiastes de nos jours !...

Le rôle prépondérant que joue le corps humain, en Italie, pendant la Renaissance, et la grande importance que les artistes attachaient à l'exactitude de la forme, (exactitude que l'anatomie plastique avait basée sur la dissection) ont été signalés par les critiques d'art. Alors que l'Art au Moyen-Age, montrait, sauf dans de rares exceptions, peu de souci de la vérité dans les lignes du corps, la Renaissance saisit d'une manière étonnante l'idéal plastique, et ce, grâce à la dissection. Toute une génération d'artistes anatomistes se révéla, l'histoire de l'art en fait foi ; il suffit de citer à cet égard les dessins anatomiques renommés de Léonard de Vinci.

Si la science du corps humain, basée sur la dissection, manquait à l'époque classique, la Renaissance la possédait au plus haut degré, mais c'est pourtant d'une autre manière encore que la beauté physique s'introduisit dans l'art plastique, durant cette même période intéressante, qui marque aussi la Renaissance de la gymnastique.

La Renaissance de l'art était également une renaissance de la gymnastique.

En vérité, le retour vers l'antiquité fut alors aussi considérable que la réaction contre la Grèce antique s'était montrée profonde antérieurement, et le mot gymnastique — mot grec — est remis en honneur et constamment employé. Je ne citerai, en passant, que le livre de Jérome Mercurialis, paru en 1569 et intitulé « De arte gymnastica libri sex », ouvrage qui peut être considéré à bon droit comme l'expression de l'enthousiasme d'un homme de la Renaissance, envers la gymnastique grecque et romaine.

Le vif intérêt que l'on prenait à la gymnastique pendant la

Renaissance, doit avoir favorisé le développement simultané de l'Art : c'est là une remarque, un fait trop négligé par les critiques d'art. Il ne suffisait pas, en effet, que la Renaissance empruntât les connaissances de l'anatomie pour la représentation plus sincère de ses figures, car anatomie et dissection ne sont pas tout dans l'art plastique ! L'artiste qui étudie attentivement le corps humain en action, que ce soit au palestre ou au gymnase, acquiert seul la faculté complète, le pouvoir absolu, de le fixer dans le marbre, parce que le corps qui a été éduqué physiquement est le seul parfait au double point de vue de la beauté plastique et de l'harmonie. Un tel modèle et un tel artiste offrent bien les garanties voulues par l'exigence de l'esthète le plus raffiné, et voilà pourquoi les chefs-d'œuvres de l'époque la plus importante dans l'histoire de l'Art, en ce qui concerne la représentation du corps humain, sont basés à la fois sur la connaissance de la gymnastique et sur l'idéal de la beauté ! Les chefs-d'œuvre de la Renaissance attestent éloquemment la vérité éclatante de ce principe.

La Gymnastique exerçait une influence importante sur l'Art pendant la Renaissance.

L'intérêt prêté aux exercices physiques, à l'époque de la Renaissance, jouait un grand rôle dans le développement de l'Art, c'est un fait indéniable. Depuis les bronzes, à la simplicité réaliste, de Donatello, jusqu'aux compositions étonnantes des peintres italiens du XVIe siècle, tout indiquait une saisissante résurrection, dans l'atelier, des modèles du Palestre antique. Plus tard, les représentations plastiques, tant en marbre qu'en peinture, de Michel-Ange, avec leur puissance de conception, leur ampleur de mouvement pleine de hardiesse, leur originalité dans les attitudes, avec, enfin, leur perfection idéaliste de la forme humaine et de son système musculaire, révélèrent un souci de la vérité physique touchant à la fois au grandiose, au sublime et au merveilleux.

Dans les compositions de Raphaël (1483-1520), un œil exercé peut encore trouver aisément des rappels du gymnaste dans la manière de poser les figures humaines, comme par

exemple, dans l'attitude hardie et prise sur le vif du personnage qui s'efforce d'escalader un mur, dans le tableau intitulé : « L'Incendie du Bourg ».

Au point de vue esthétique, j'ai donc énoncé bien des considérations en faveur de l'importance des exercices physiques, tant pendant la Renaissance que pendant l'Antiquité. Et nous quittons ici l'Art, dans cette période de résurrection merveilleuse de la forme et d'efflorescence magnifique de la vérité physique, en constatant cependant que si, par cette glorification, la Renaissance se rapproche de l'Antiquité, elle lui reste inférieure sous le rapport de l'harmonie et de l'eurythmie.

Par ce qui précède, la valeur esthétique, aussi bien qu'éthique, de la gymnastique de Ling est démontrée à suffisance et je n'ajoute qu'un mot pour insister sur le fait que l'union entre l'art plastique et la gymnastique ne se révèle que trois fois dans l'histoire : à l'époque de la Grèce antique, en Italie pendant la Renaissance et en Suède au commencement du XIXe siècle, c'est-à-dire au temps de Ling.

Abandonnons maintenant les idées de celui-ci sur la gymnastique. Nous avons compris clairement, je le suppose, vu ce long exposé, qu'il y a des côtés de la question gymnastique qui ne sont pas assez explorés, partant mal connus, bien qu'ils aient une importance considérable dans l'éducation sociale. C'est ce qui méritait bien d'être souligné.

CONCLUSIONS

Bien qu'il soit inexact de considérer exclusivement Ling comme l'apôtre et le rénovateur de la gymnastique rationnelle, il serait tout aussi injuste de l'apprécier uniquement comme poète ou penseur. Ling était avant tout un idéaliste militant, car, ainsi qu'il le disait un jour lui-même : « La lutte en faveur d'une idée, c'est la plus glorieuse, la plus noble. Luttez pour ce que vous jugez vrai et ne permettez à quiconque de vous vaincre. Votre existence morale tout entière en dépend ! »

Je me suis donc efforcé de donner une idée de Ling, de sa vie et de son œuvre. A divers points de vue, on peut dire qu'il réunissait dans sa nature, dans sa personnalité, le temps passé et le siècle présent. Il est vraiment rare de voir un homme se vouer à une opinion, de quelque domaine qu'elle relève, dans un but aussi purement désintéressé, que Ling ; à la poursuite du rêve souvent audacieux que concevait son imagination toujours en travail, il est allé, prodigue d'abnégation et sans défaillance, au-devant des plus grands sacrifices.

Enflammé d'enthousiasme pour le triomphe de ses idées généreuses, il travailla sans relâche à la cause même du genre humain, à son avenir meilleur : c'est là le secret de l'éternelle fécondité de son œuvre. En employant sa gymnastique au

relèvement de l'énergie individuelle et nationale, en contribuant à mener l'humanité dans la voie du progrès, du bien et du bonheur, Ling a mérité de voir son nom glorifié dans la mémoire des hommes ([1]).

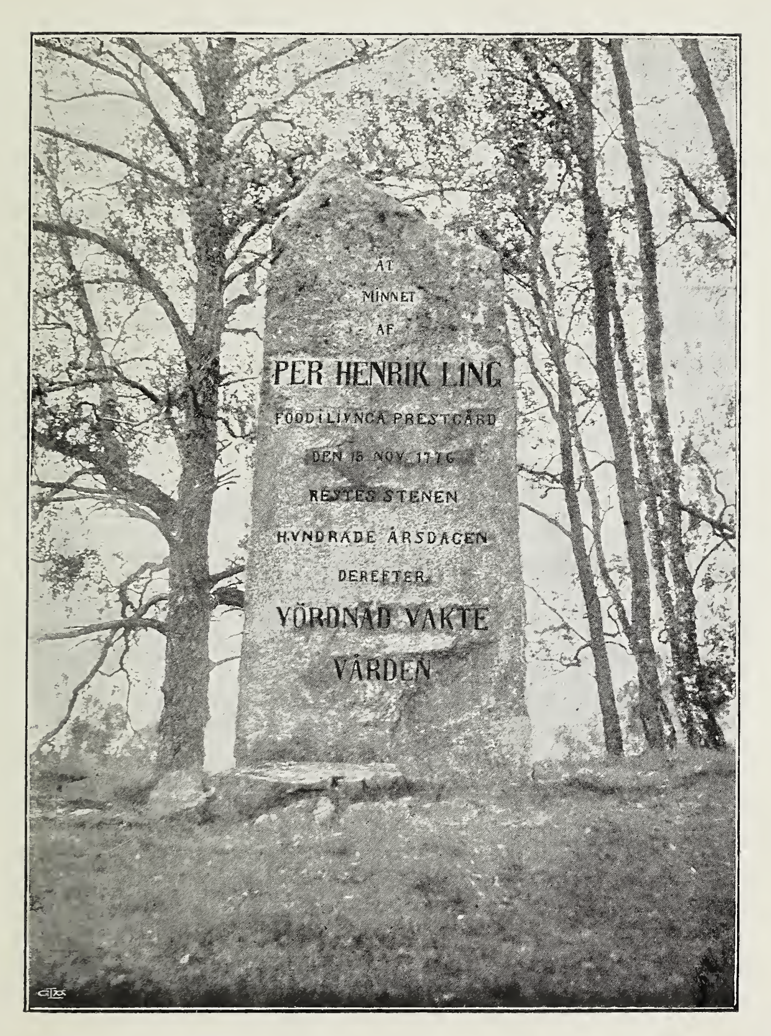
([1]) Ling est mort en 1839. On trouve sa tombe sur le bord du lac « Brunnsviken », aux environs de Stockholm. La Suède fut reconnaissante et fidèle au souvenir de son glorieux enfant : Le buste de Ling figure dans la grande salle d'honneur du Musée national de Stockholm. L'épitaphe de ce grand homme est simple, mais cette simplicité revêt un caractère de grandeur, elle dit uniquement :

LING

1776 - 1839

(Le traducteur.)





Monument commémoratif érigé au lieu natal de Ling pour le centenaire de sa naissance.